般若文库系列 3

四法印讲记二

第二法印·有漏皆苦 上

全知麦彭仁波切 造

智圆法师 讲授

免费结缘，非卖品，

禁止用作任何商业用途。

般若文库系列 3

四法印讲记二
第二法印·有漏皆苦 上

全知麦彭仁波切　造

智圆法师　讲授

免费结缘，非卖品，

禁止用作任何商业用途。

目录

◎原文 …………………………………………………………1
◎讲记 …………………………………………………………9
有漏皆苦 ……………………………………………………9
苦苦 ………………………………………………………12
坏苦 ………………………………………………………18
学习坏苦的方法论…………………………………………42
再谈学习坏苦 ……………………………………………52
两种乐的差别 ……………………………………………195
◎思考题……………………………………………………258

四法印 第二法印·有漏皆苦

全知麦彭仁波切　造论
智圆法师　　　译文

原文

属于造作或所作性的法也有有漏、无漏两类，其中诸无漏法不属苦之体性、因、果之故，并非是苦，诸有漏法则都住于苦之自性。何以故？因所谓痛苦，即以身心不欲及不能令心满足，而有漏法则或是痛苦性，或与苦相连而混杂，或是生苦之门故。其义如何？恶趣诸苦及善趣中由生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得等所生众苦，大大小小、尽其量数，一切从出生的当下起，下至旁生也不欲求也了知的苦，即是苦苦。为区别其他二苦，使人了知其体性即是苦，以两个“苦”字对

应差别法和差别基而联合命名。即如经云："何谓苦苦？生时是苦，住时是苦，坏时则为乐。"苦各自的种类，以地狱的寒热等为例，繁多无量。

问：《集论》中不是将爱别离等归属为坏苦吗？答：没错！但其义趣是"某时将会远离"，而此处则是就"正感受别离等苦"这一分而宣说。

坏苦者，于善趣等任何世界，也是无论其有漏处、身、受用的安乐相如何显现，都定不能如是恒常相续，而终归唯一变坏，超不出四边所摄。当变坏时，也正是先前的乐成为（此时）逼恼内心之因，如母亲丧子而悲痛，若未生此子则不以其死发生悲痛。这也如经中所说："坏苦者，生时是乐，住时是乐，坏时则是苦。"因此，无论感受何种大小之乐，都无法超出"前前渐次灭后，后后次第而生，终究相续坏灭"之故，如同秋日美妙的白云般，无可信赖。依于贪著五欲乐将造成无量难忍的恶趣等苦，并且混杂着能障碍趣入解脱道等过失垢染的有漏乐，利益微小，过患至大。

行苦者，一经成为有漏五取蕴之后，无论暂时是苦、是乐、是舍，这期间的一切刹那都成为后蕴的近取因，以此成为未来诸苦之源，因此这如同含毒之食、痈将会成熟以及按照走向刑场的脚步数逐步趋近死亡。如是，佛住于苦因的意趣后说："行苦者，生、住、灭时苦相

不明显，然成诸苦之因。”正如此语，于有漏所作法的一切相续分，以此无不周遍。因此，若思量此遍行苦，则如教中所说“纵针尖许乐，轮回中恒无”，轮回中的一切犹如火坑、罗刹洲，成为内心厌离之处。圣者慧眼照见，而凡夫不知行苦为苦，不但如此，且唯一贪著生、积聚、受用等而转，对其终必出现的死等，不作观察而趣入，故于“其性为坏苦”亦不如理作意。

为如是三种苦性所系缚故，一切有漏蕴或为苦本身，或与苦相连，或成苦之因，由此角度将通达苦之圣谛。以此义宣说了一切有漏皆苦。若能如是了知，则会生起从轮回自性中出离之意乐，并将趣入解脱正道。

附：

两种乐的差别

复次由十五种相，圣非圣财所生乐差别。何等十五？谓非圣财所生乐能起恶行，圣财所生乐能起妙行。又非圣财所生乐，有罪喜乐相应；圣财所生乐，无罪喜乐相应。又非圣财所生乐，微小不遍所依；圣财所生乐，广大遍满所依。又非圣财所生乐非一切时有，以依外缘故；圣财所生乐一切时有，以依内缘故。又非圣财所生乐非一切地有，唯欲界故；圣财所生乐一切地有，通三界系及不系故。又非圣财所生乐不能引发后世圣非圣财，圣财所生乐能引发后世圣非圣财。又非圣财所生乐若受用时，有尽有边；圣财所生乐若受用时，转更充盛，增长广大。又非圣财所生乐为他劫夺，若王若贼怨及水火；圣财所生乐无能侵夺。又非圣财所生乐，不可从今世持

往后世；圣财所生乐，可从今世持往后世。又非圣财所生乐，受用之时不可充足；圣财所生乐，受用之时究竟充满。又非圣财所生乐有怖畏，有怨对，有灾横，有烧恼，不能断后世大苦。有怖畏者，谓惧当生苦所依处故。有怨对者，谓斗讼违诤所依处故。有灾横者，谓老病死所依处故。有烧恼者，谓由此乐性不真实，如疥癞病，虚妄颠倒所依处故，愁叹忧苦种种热恼所依处故。不能断后世大苦者，谓贪瞋等本随二惑所依处故。圣财所生乐无怖畏，无怨对，无灾横，无烧恼，能断后世大苦。随其所应，与上相违。广说应知。又外有欲者受用欲尘，圣慧命者受用正法。由五种相，故有差别。由此因缘，说圣慧命者以无上慧命清净自活。何等为五？一受用正法者不染污故。二受用正法者极毕竟故。三受用正法者一向定故。四受用正法者与余慧命者不共故。五受用正法者有真实乐故，摧伏魔怨故。此中诸受欲者所有欲乐，是随顺喜处，贪爱所随故；是随顺忧处，瞋恚所随故；是随顺舍处，无简择舍之所随故。圣慧命者受用正法则不如是。又诸有欲者受用欲尘，从不可知本际以来，以无常故，舍余欲尘得余欲尘，或于一时都无所得。圣慧命者受用正法则不如是。又受欲者受用欲时，即于此事一起喜爱一起忧恚，复即于彼或时生喜或时生忧。圣慧命者受用正法则不如是。又诸离欲外慧命者，于种种见

原

文

趣自分别所起邪胜解处，其心猛利种种取著，恒为欲染之所随逐。虽已离欲，复还退起。圣慧命者受用正法则不如是。又受欲者及诸世间已离欲者，所有欲乐及离欲乐，皆非真实，皆为魔怨之所随逐。如幻如响如影如焰如梦所见，犹如幻作诸庄严具。又著乐愚夫诸受欲者，及诸世间已离欲者，凡所受用犹如癫狂如醉乱等，未制魔军而有受用，是故彼乐为非真实，亦不能制所有魔事。圣慧命者受用正法则不如是。

出《瑜伽师地论卷五》

有漏六门

有漏六门即漏自性、漏相属、漏所缚、漏相续、漏随顺、漏所因。

一、漏自性：诸根本烦恼和随烦恼，“自”是烦恼。

二、漏相属：与根本烦恼、随烦恼一同生起的心与心所，及增上缘的眼等诸根。

三、漏所缚：三界诸有漏善法，以漏所缚。《杂集论》云：“由漏势力招后有故。”三界有漏善法都是生死轮回之因。

四、漏相续：与烦恼粗重相应，即道谛之外的一切有为法。烦恼粗重，也叫漏粗重，即身语意三门不胜任善行的习气势力。

五、漏随顺：指色等种种烦恼所行境。（即随顺生起烦恼的种种境界，如可爱境是贪烦恼活动之处，随顺

生贪，是漏随顺。）

另一解释，是指顺抉择分，虽是烦恼粗重随顺，但以它能建立为无漏性，因其体性与一切有（三有）违背、是随顺对治法的缘故。这样解释，“随顺”的意思是随顺对治。所谓抉择，即见道时能将一切疑网全部解开、全部消尽。胜解行地的凡夫修行，与见道时的抉择相随顺，所以叫做“顺抉择分”。由于此法能建立无漏体性，故名随顺。

六、漏所因：烦恼所因诸有漏近取蕴或有漏果。

四法印
第二法印·有漏皆苦讲记

全知麦彭仁波切　造论
智圆法师　讲解

四法印是佛法的总纲，是一切佛法关要的总集。四法印与三主要道对应：通达诸行无常和有漏皆苦，能引发出离心；进一步通达涅槃寂静，有助于引发菩提心；通达诸法无我，可生起无二慧。因此，成佛之道就在四法印当中。

弥勒菩萨在《宝性论》中讲到佛性的作用："于彼轮回及涅槃，观见苦乐之功过，此依具有种性有。"意

思是，有情以佛性自然引起一种极重要的作用——当观见轮回的苦患和涅槃寂静之乐时，会对三有苦的过患生厌患心，对涅槃乐的利益生欲求心。以此作用逐渐趣向解脱和成佛。能生起此种觉悟，是生命历程中最重要、最具意义的事。

有漏皆苦，即一切有漏法都是苦的自性，并无真实之乐。漏是烦恼的异名，含有烦恼的事物，叫做有漏。一切轮回世间的事体，都是有漏法；断离烦恼的出世间事体，则是无漏法。“漏”指烦恼的作用。烦恼能把众生漏至轮回中，因此称为“漏”。《毗婆沙论》云：“漏者，是留住义，谓令有情留住欲界、色界、无色界故。”

有漏皆苦分三：

一、**略说；**

二、**广说；**

三、**殊胜利益**。

一、略说

属于造作或所作性的法也有有漏、无漏两类，其中诸无漏法不属苦之体性、因、果之故，并非是苦，诸有漏

法则都住于苦之自性。何以故？因所谓痛苦，即以身心不欲及不能令心满足，而有漏法则或是痛苦性，或与苦相连而混杂，或是生苦之门故。

由因缘和合造作或属于所作性的法，叫做有为法。在有为法中分有漏法和无漏法两类。其中的无漏法不在苦的体性、苦的因、苦的果中，以此原因，无漏法不是苦，而有漏法则全数落于苦的自性中。

怎样成立“有漏法都安住在苦性中”呢？

理由是：痛苦是身和心不欲取、不想要，不能令心满足的法，而有漏法或者是苦的体性，或者与苦相连，或者是能生苦的因。比如一种食物，或者吃它的当时是苦，或者吃的当时很舒服，但到后来就中毒受苦，或者以食用它成为未来生起痛苦的因。这样的食物当然是苦性。

二、广说

分二：

（一）宣说以苦系缚之理；

（二）故应了知轮回一切过失之理。

（一）宣说以苦系缚之理

系缚：指有漏五蕴每刹那都被系绑、束缚在三苦上。

分三：

1 、苦苦；

2 、坏苦；

3 、行苦

1 、苦苦

其义如何？

三种苦的意义如何呢？以下先讲苦苦：

恶趣诸苦及善趣中由生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得等所生众苦，大大小小、尽其量数，一切从出生的当下起，下至旁生也不欲求也了知的苦，即是苦苦。

在最初产生时，下至旁生即使未做观察也不想接受并现量了知的苦，就是苦苦。

一般有情都了知苦苦，乃至旁生也知道。比如冬季夜寒，猫跑到温暖的灶边蜷身休息，它知道寒冷是苦，不想接受、还想方设法地避开。由于智力不够，它对更

细的坏苦还体会不到——正咬着鱼骨头享受时，体会不到是苦事。不但旁生，没有智慧的人也不知道坏苦；某些外道懂得一些坏苦；只有行苦是内道不共的法，义理层面很深。

欲界苦苦无量。首先是生苦，比如住胎时，母胎环境黑暗、狭窄、臭秽，胎儿没有任何自由。母亲身体稍微动转，就生起猛利苦受；母亲吃得过冷过热，都造成剧烈痛苦。十月住胎如住胎狱，出胎时又有经过产道受压挤的痛苦等。

既然有生，就难免五蕴成熟的老苦。当五蕴衰变时，六根功能衰退、身心逐渐老化。身体沉重，走路时弯腰驼背、站起或坐下时不停地呻吟、做事动作缓慢，被人瞧不起等。

老了没有记性，像不懂事的孩童；精神狂躁时，像鬼魔附身一样。脆弱、衰老、昏昧，处于变坏时期的老人，如日落西山，如残花将谢。

人到老年，好像嚼过的甘蔗渣，没有了出家修禅念诵的法味。老劫夺了人的勇猛和力量，劫夺了强壮的身体。如莲花遭受冰雹袭击，残败零落；如车辆被折断了车轴，无法行驶；如干涸的河床无法提供充足的用水；如灯盏耗光了油汁，眼见就要熄灭。这些都是衰老之苦。

病苦，指由四大变异、不平衡而产生的痛苦。《大

般涅槃经》上讲到一个比喻：以前有个男子身体强壮、相貌英俊，王妃爱慕他，派人送信与他私通。后来，国王发现了，对他严厉惩罚，挖掉一眼、割掉一耳、砍断一手一脚。此人仪容尽毁，所到之处无不被人厌恶、歧视。病苦也像这样逼迫众生，使众生失去体面、光彩，被他人厌恶、抛弃。

病苦是苦恼忧愁的根本，是产生死亡怖畏的原因，如冰雹打坏禾苗、又如怨敌逼迫，劫夺人的生活、劫夺人的正命、摧毁健壮的身躯。疾病毁坏福德力，导致退失菩提；增加放逸，失坏真正的善根。

死苦，是寿命变坏时所生的痛苦。死亡之时，风刀解支节，全身内外，无一处不痛苦。因为痛苦太强，人在临终时，张着嘴叹息，手脚纷乱，眼睛上翻，视觉模糊，看不清眼前的亲人和房屋。双手向着虚空乱抓。汗水、体液流出，大小便失禁。想想曾经百般装饰、爱护、沐浴、涂香的身体，此时终于暴露出臭秽、肮脏的真相。

生前荣华富贵，财富不计其数，亲友、仆人、家眷围绕左右；死时却要抛弃一切，一个人孤单地往赴后世。

神识离体之后，尸体躺卧床上。父母、妻子、儿女哭天喊地，顿足捶胸。尽管依依不舍，但在轮回中，谁能免得了生离死别？谁能抗拒无常的力量？

尸体被放入棺椁，送到火葬场。烈火燃起，刺鼻的

臭烟弥漫虚空。送葬的人群，一阵悲伤感叹，随后各自散去，只留下一盒骨灰。平生的意气风发、气势凌云，到这时都烟消云散，不见半点踪迹。

所以，人到了福、禄、寿穷尽的死亡之时，就像劫末风把一切吹散荡空一样，业的势力如同奔泻的瀑布，无人能挡。死亡一旦降临，无论用什么方法，也无法摆脱。死后独自走向遥远、陌生、深不可测之处，恐怖的境界时常使内心惊惧，在幽暗无光的中阴路上孤单地漂泊。

爱别离苦，在《大涅槃经》中说："因爱生忧，因爱生怖。若离于爱，何忧何怖。"《法华经》说："诸苦所因，贪欲为本。"（诸苦的根源是贪欲。）《净名经》说："从痴有爱，则我病生。"（从愚痴而有贪爱，由此引生种种身心之苦。）彼此有很深的感情执著，就是苦因。到了离别时，便会暴发强烈的忧苦，执著愈深，离别愈苦。那种牵肠挂肚、撕心裂肺，都是由情执引发——人有情执，便有大苦。

怨憎会苦：与怨家相遇，时时担心、处处提防，生怕什么时候自己被怨敌伤害、打击、暗算，甚至以此丧命。即使程度轻微的，偏与不喜欢的人不得不呆在一起，也非常苦恼。

求不得苦：一、自己的愿望总是不能实现，二、耗

费心血、竭尽努力，却什么结果也得不到。（此处八苦依《宗镜录》讲述。）

为区别其他二苦，使人了知其体性即是苦，以两个“苦”字对应差别法和差别基而联合命名。

苦苦命名的方式：以两个“苦”字对应差别法和差别基合起来命名。前一“苦”字是差别法，后一“苦”字是差别基。比如“苦”可分三苦、八苦等，总体的苦是划分差别的依处，叫做差别基；所划分的地狱苦、饿鬼苦等等，叫做差别法。

此处从苦的总体上划分为苦苦、坏苦、行苦三类，苦、坏、行是苦的差别法。其中苦苦就是在产生时就让人不愿意接受的这一类。

苦苦命名的必要：为了区别坏苦和行苦，使人一见名词就知道这类受的体性即是痛苦。

即如经云：“何谓苦苦？生时是苦，住时是苦，坏时则为乐。”

经上说：什么是苦苦？在产生时是苦，在持续显现时是苦，当变坏时则是乐。

比如犯法坐牢，最初入狱苦、狱中劳改苦，刑满释放则乐。

苦各自的种类，以地狱的寒热等为例，繁多无量。

问：苦苦有多少种呢？答：有地狱的寒苦、热苦等无量种类。

问：为什么要了解苦的种类无量呢？

答：了解后才知道从五取蕴源源不断地出生痛苦，它是造苦的机器、是出苦的容器。放入什么苦种子，它就会制造什么苦；不断播下苦种子，就不断地产生苦。（一种非福业产生一种苦苦；业有无量的差别，所以苦有无量的种类。）

一个人生生世世心上的苦、身体的苦、人际关系的苦，写出来就是无尽的血泪之歌。无始劫以来一直在苦中打转，正是因为有此五取蕴。只要它一天没止息，就会有一天的苦恼。

问：《集论》中不是将爱别离等归属为坏苦吗？

问：上面把爱别离等划归在苦苦中，《集论》却把它划为坏苦，这两种说法矛盾吗？

答：没错！但其义趣是“某时将会远离”，而此处则是就“正感受别离等苦”这一分而宣说。

《集论》把爱别离划归坏苦，义趣是目前与所爱的人相聚很快乐，将来某时分离就引生忧苦；本论则是从当前正感受别离等苦的角度，说为苦苦。

总之，“爱别离”从别离时忧苦而言，是苦苦；从“与所爱相遇时快乐”来说，是坏苦。两种说法并不矛盾。

2、坏苦

坏苦者，于善趣等任何世界，也是无论其有漏处、身、受用的安乐相如何显现，都定不能如是恒常相续，而终归唯一变坏，超不出四边[1]所摄。当变坏时，也正是先前的乐成为（此时）逼恼内心之因，如母亲丧子而悲痛，若未生此子则不以其死发生悲痛。这也如经中所说：“坏苦者，生时是乐，住时是乐，坏时则是苦。”

---

[1] “四边”指无常四边，即世间圆满终必现前的结局——高际必堕、积际必散、合际必离、生际必死。际是边际，如生际必死，指“生”行至终了便是死。此四边，经中有译为“崇高必堕落，积聚皆消散，会合终别离，有命咸归死。”

坏苦的涵义，分五段讲解：

一、有漏乐的种类

包括处、身、受用的安乐。环境清净、幽雅、舒适，是处的安乐；身体轻安、调畅等，是身的安乐；享受美妙色、声、香、味、触的快乐，是受用的安乐。

二、有漏乐的无常

有漏处、身、受用的安乐，都是因缘所作法，因此都是无常性。这些安乐无论怎样显现，以有为法的体性，注定不能如此永远相续，最终会因缘告罄而彻底变坏。

比如身体的乐注定变坏：年轻时身体健康、有活力，感觉生活很快乐，但发展下去，就像鲜花凋零一样，身体逐渐衰败，乃至死亡。

又如过年时亲友团聚、喜气洋洋，内心有团圆之喜，但注定不能如此长久，它的尽头即是反面的离别忧苦。总之，一切有漏乐走到尽头，都变为它的反面，即终究变坏。

三、乐是苦因

当乐变坏时，正是前面的乐成为此时逼恼内心的原因。

比如，生时享受了财富、亲友、身体所带来的快乐，到死亡时，难以舍离可爱的财富、亲友、身体，就引发猛利忧苦。（生时的圆满可爱，成为此时死亡忧苦的原因。）

又如，与亲人团聚使内心爱执欢喜；离别时，内心便陷入忧苦中。造成忧苦的原因就是前面带有情执的快乐，否则决定不会引发忧苦。当一只蚂蚁来到你身边时，你无动于衷，那么当它离去时，你也必定毫无忧感。这证明单单的离别并不足以引生苦恼，因为你对蚂蚁没有情执，所以它的离开也无所谓。又比如，和不喜欢的人一起共处，心里非常苦恼。一旦他离开，心里反而很高兴。

总之，由于有漏乐带有烦恼性，当乐变坏时，内心的贪著得不到满足，就会使心忧恼而苦（乐变坏了、内心得不到乐时就向反面烦乱起来，这是凡人避免不了的心理规律）。

四、比喻

母亲见爱子死去，痛不欲生；如果当初没生这个孩子，就不会引生此时的悲痛。

比喻有正反两方面。正面“有子才有丧子的悲痛”，“子”比喻有漏乐（带有贪著的乐），丧子的悲痛比喻

乐变坏时，心里忧恼；反面“无子则无丧子的悲痛”，比喻当初若无此种有漏乐，就不会产生此乐变坏时的忧苦。（如果当初是苦，失去时反而会感觉快乐。）这证明先前的乐是后来变坏时忧苦的原因。

五、教证

佛曾经说：“坏苦者，生时为乐，住时为乐，坏时则是苦。”（坏苦指有漏乐，最初生起时是乐，相续安住时也是乐，最终变坏时则是苦。）以佛语证明坏苦的道理千真万确。

全知麦彭仁波切这段提纲挈领的指示，实际是一盏示路明灯，告诉我们如何通达坏苦的内涵。我们学习时应当按照尊者的指点，对应生活观察趣入，把坏苦的法义在心中消化。多次观察，再回转来看，就更能真正懂得这一段的涵义，和大概听听是不一样的。

以下就逐步地对照原文，看看该怎么结合生活。

（原文）**“无论其有漏处、身、受用的安乐相如何显现”**。这是总的指明观察对象，范围非常广大，包括三有器世界、身体、受用的一切有漏乐现象。我们按照见闻经验在重点处观察，就是这句话的落实。

当然，要把世间有漏乐的现象都观察一遍，这根本做不到，但对大的方面、重点的方面以一种合适的量展

开观察，应是不可缺少。所谓“合适的量”，言外之意指每个人都有一段拓开思路、抉择法义、生起智慧的过程，从一而三、从三而十……逐渐地深入，越来越深、越来越广地形成坏苦的定解，进而引生心态、行为方面的转变，这些都需要一定的观察量才能达到。

（原文）**“都定不能如是恒常相续，而终归唯一变坏，超不出四边所摄。”**指示有漏乐的无常本性，即无论哪种乐，最终都必然由因缘穷尽而变异坏灭。

（原文）**“当变坏时，也正是先前的乐成为（此时）逼恼内心之因”**指示到乐变坏时，前面的乐成为此时逼恼内心、使心忧苦不堪的原因。

（原文）**“如母亲丧子而悲痛，若未生此子则不以其死发生悲痛”**。以比喻表明有漏乐恰恰是造成后来忧苦的原因:犹如母亲有子的喜乐恰恰造成她的丧子之痛；如果未生此子，则决定没有失子的悲痛。

我们要力争做一名好手，见一个比喻，就能遍推到一切境界上观察，这才是善思善学。总之，从这里得到了启发，就能通达一切有漏乐普遍如此，有它的产生，就有后面失坏时逼恼内心的忧苦。此即是“苦从乐生”的道理。

结论：每当我们享用一种有漏乐时，也同时制造了未来的忧苦。再多、再高级的享乐都终究回到苦中。

用公式简略显示：有漏乐＋变坏 = 忧苦

从正反面推理，正面："有漏乐"、"变坏"这两个因缘具足，就必然造成忧苦；反面：若未产生有漏乐，就不会造成后来坏灭的忧苦。反复地从正反面观察，就能逐渐认识这条普遍存在的法则，由此认定有漏乐为坏苦自性，再也不会认为它是真实的安乐。把它视为苦相，这就出现了与以往不同的看法，不再"以苦为乐"，而是"乐中观苦"。

（原文）**"这也如经中所说："坏苦者，生时是乐，住时是乐，坏时则是苦"**。以此表明以上论述实际是按深密佛语而宣说。凡夫愚痴障重，不能直接解开密意，借助如钥匙般能开显佛语密意的论典、按照论典的指示仔细观察，才有可能了达坏苦的涵义。

以下从原文得出两个结论：一、有漏乐不可信赖；二、有漏乐利小害大。

一、有漏乐不可信赖

因此，无论感受何种大小之乐，都无法超出"前前渐次灭后，后后次第而生，终究相续坏灭"之故，如同秋日美妙的白云般，无可信赖。

理由：有漏乐皆是无常性故。结论：都不可信赖。比喻：秋天美妙的白云。

首先在细的刹那上观察，白云依仗他缘而生，因此仅显现一刹那，不可能后刹那无因还继续显现，否则就成了恒时显现，因此白云刹那就灭，不可信赖；其次就同类相续的层面观察，之前没有白云，后来缘聚时忽然显现，同类的白云不断地显现。前刹那的白云殒谢，后刹那的白云又现起，即是同类白云的安住。终了时，白云的相续灭尽，所以它无可信赖。坏灭一空比喻有漏乐终归灭尽，没有任何可信赖处。

意义：之前没有乐，缘聚时忽然显现乐受，就刹那层面观察，仅仅是一刹那显现，过后不会无因继续显现，因此一刹那就灭尽了，无可依赖；再按同类相续观察，注定是“前前渐次灭后，后后次第而生，终究相续坏灭”的体性，也就是它的暂时安住，只是一念接一念地生起同类的乐的显现；一旦因缘消散，乐的相续显现便随之告罄，因此不可信赖。若寄望它能带来真实安乐，最终没有不失望的。

我们要注意到“世间乐终归坏灭之故，不可信赖”这一点。例如认为住在优美的风景区能得到真实安乐，这只是表明我们并不了解它的真相。虽然短暂的疗养似乎令身心舒适、安逸，但当离开时，这段时间的享乐也

随即烟消云散。起初寄望它带来安乐，最终却是心中空荡荡的，并没有得到真乐，甚至在不得不回到恶劣环境时生起痛苦。可见不应相信环境能给予安乐。

美味佳肴能带来安乐吗？正当享用时，似乎真的得到了乐，但盛宴过后，没留下任何乐受，舌头上、口腔里没有任何乐安住，甚至在后来不得不进食粗茶淡饭时生起痛苦。最终的结果是零或是负值，享用饮食的快乐可信、可靠吗？能靠它得到真实的安乐吗？

又比如，节日晚会上灯火辉煌、欢歌笑语，各种精彩的节目赏心悦目。这是真实的安乐吗？曲终人散，人去楼空，更觉寂寥落寞。我们得到了什么呢？

又比如，人们羡慕的权势地位在得到时感觉十分幸福，实际如同夏日彩虹，只在空中妄现一下就消失了，这类法有何实义？依靠它真能使我们得安乐吗？

以此类推，一切大大小小的世间享乐，既然都是缘起生、刹那灭的法，就必将彻底灭尽相续。看到最终的结果，就知道有漏乐靠不住、不可信，不能依它获得真正安乐。

以上观察了有漏乐是因缘所作，因而是无常性，终归坏灭。世间中无论显现多大、多久的五欲乐，最终都坏灭无存；无论环境、身体、受用哪方面的乐受，都不可靠，或无有可得的实义。

从“无常”的角度观察世间，曾经显现的有漏乐受都一个个消失不见。之后，又在心前出现种种有漏乐，过后又消失了。一次次地显现，一次次地消失，有漏乐是这般欺诳！《解脱明道》中说：“现似安乐欺诳变坏性”，重点也在于观察所谓轮回乐的真相。总之，有漏乐如空中白云，风吹即散，哪有可信之处？

二、有漏乐利小害大

依于贪著五欲乐将造成无量难忍的恶趣等苦，并且混杂着能障碍趣入解脱道等过失垢染的有漏乐，利益微小，过患至大。

世人都认为追求安乐天经地义，人生一世应当尽情享受环境、身体、受用等安乐，有谁会追求痛苦呢？

当然，避苦趋乐是有情内心的基本愿望，没什么不对。但安乐有有漏、无漏之分，需要辨别取舍。一般人误认有漏乐是真实安乐，由此生起颠倒乐执；以佛法的眼光来看，这种乐利益微小，过患巨大。

我们做任何事，都希望它能带来利益。如果知道某种事利益小、过患大，就会放弃不做，犹如商人预知某项投资只会大亏血本，便不去实施。

很多人没有观察有漏乐的利益、过患，不了解有漏乐的巨大危害，反而以非理作意夸大五欲享乐，这是众生的愚昧错乱。（上面讲诸行无常时，说到众生有执著有为法常住的错乱；现在讲有漏皆苦，可以观察到众生的另一错乱——以苦为乐。）这种错乱如果不能经由观察破除，就会一直存留于心，每当见到有漏乐时，像看到可意亲友那样，立即耽著、求取。

总之，没有确认到有漏乐的体性和作用，就很难止息对有漏乐的贪求。因此，应当具体观察有漏乐的利害。

分二：

（一）观察有漏乐利益微小；

（二）观察有漏乐过患巨大。

（一）观察有漏乐利益微小

有漏乐的享受都有尽头，受用穷尽时将一无所有。比如受用饮食，过喉就没有滋味。而且，有漏乐不能带到后世，不能作长久的利益。

从细无常上观察，五欲的享乐仅仅显现一刹那，不住第二刹那而随即坏灭。受用五欲乐不能引生任何未来或后有的安乐，所谓的利益不过是一刹那的幻受。

《资粮论》中说到："所有受欲天，彼亦无乐心，遭欲贪炽燃，内火而烧煮，若诸心散乱，彼岂有安乐。"享受欲乐的众天并未得到真实安乐，他们享受欲乐时内心遭受着贪欲炽燃的煎煮，心散乱在五欲当中，怎么会有真正的安乐呢？

（二）观察有漏乐过患巨大

分二：

1、依靠贪著五欲乐将造成难忍、无量的恶趣等苦；

2、混杂着能障碍趣入解脱道等的过失垢染

1、依靠贪著五欲乐将造成难忍、无量的恶趣等苦

（"等"字包括人间、天界种种苦恼以及生死流转之苦。恶趣苦，指堕入恶趣遭受被割肉、剔骨、剥皮、分裂等大苦。）

（1）贪著现世五欲乐→造非福业→感召三恶趣种种难忍、无量苦报

首先观察贪著五欲如何引发烦恼：得到了，希求更多、更好——由贪引贪；没得到就发嗔恚——由贪引嗔；为得到五欲享乐，与人竞争——由贪引争；得到五欲享

乐，自诩高人一等——由贪引慢；不能容忍别人圆满——由贪引嫉；享受五欲，内心散乱——由贪引散乱，如此无量种种烦恼都是因贪而引发的。《瑜伽师地论》中说：“此中诸受欲者所有欲乐，是随顺喜处，贪爱所随故。是随顺忧处，瞋恚所随故。是随顺舍处，无简择舍之所随故。”（欲乐是随顺生喜之处，其后贪爱跟随的缘故。欲乐是随顺生忧之处，其后嗔恚跟随的缘故。欲乐是随顺生舍之处，其后愚痴跟随的缘故。）

观察世人贪著现世欲乐，造集各种非福业，而感召无量恶趣苦报。例如，贪著口味而杀生，须堕入地狱多劫受苦以还业报，从地狱脱生为人，还要偿还五百次生命；贪著女色，造诸淫业，须在铁柱山地狱被铁树的尖刺刺穿、被飞鸟啄掉眼珠等而还报；贪著财产，造欺诈业，须堕入饿鬼界受苦或作牛作马，以偿还业债……由贪著五欲，举步动念无不是罪、无不是业，造成无量难忍的恶趣苦痛。

（2）贪著来世五欲乐→造福业→感召后世生死等苦

观察：今生为了求得来世的享乐而修福、持戒，在来世享乐时又造恶业，到了第三世就堕落恶趣、长时受苦。这堕恶趣的后苦也来自贪著五欲。

（3）增长无量生死

按照十二缘起链中的一段，观察由贪著欲乐将随增生死因缘。

在十二缘起中有这些环节：

受 →爱 →取 →有 →生、老死

以享受为因缘则增长爱，以爱为因缘则发生求取冲动；“爱、取”这两支是感召生死的主因，由爱、取烦恼滋润业种，必定感召后有生死。故可决定：贪著欲乐，念念增贪长爱，以此将增长无量生死。

《菩提道次第广论》中说：“然三有乐任受几多，非但无饱，后后转复增长贪爱。由此长夜驰骋生死，经无量劫，受诸至极难忍大苦，然其安乐不及一分。”（三有中乐，无论受用多大量，非但不会就此满足，反而将在后时辗转增长贪爱。以贪爱力增长故，为其牵引，长劫驰骋于生死中，无量劫中感受极其难忍诸大苦聚。纵使有些微享乐，也远不及所受苦痛的一分。）

《华严经》里有一首偈这样警策说：“汝应忆念为诸欲，徒耗诸身前边际，未能承事恒沙佛，未从佛闻如是语。”（你应忆念宿世为追求五欲，徒耗了从此身一直到受生初际的一切身命，在如此极为漫长的时间里，自己也曾值遇过恒河沙数诸佛，但都由于贪著五欲而未能承事，未能在诸佛前听闻如是法语。）曾经有过的世间圆满是那么欺诳不实，只让我们饱受无数无意义的大

苦。以前为此已经浪掷了无数身命，今后若再不鞭策自心精勤修法，则仍会徒劳生死。应当思维此理，使心深生厌离。

2、混杂着能障碍趣入解脱道等的过失垢染

失坏出离心

耽著五欲乐与出离心相违。出离心是见到世间盛事纯是苦的自性，毫无实义，从而希求出离的意乐。贪著五欲则是视欲乐为真乐，耽著不舍。此不但与希求出离的心态相违，而且愈贪著五欲，就愈深陷其中，不思出离。

以前印度的无著、世亲、师子觉三位菩萨，共同发愿，求生兜率，约定谁先见到弥勒菩萨，就回来相报。

后来，师子觉首先往生，多年来杳无音讯。随后，世亲菩萨往生，过了三年，才回来转告无著菩萨。

无著菩萨问："为何耽搁这么久才回来？"

世亲菩萨说："我到了兜率天，听完弥勒菩萨讲一座法后，就立即回来。天界时间长，所以人间已过了三年。"

无著又问："师子觉现住何处？"

世亲说：“他生在外院，里面太享受，他以五欲自娱，还没见过弥勒菩萨。”（《西国传》）

这是在天界享受欲乐而失坏出离心的例子。

贪著五欲障碍持戒

持戒的目的是向内调伏身口意，“诸恶莫作，众善奉行”。正念、正知、不放逸则是守护净戒的三要素；而贪著五欲享乐，必然使人放逸散乱、失坏正念正知，严重障碍持戒。为此，佛陀要求修行人少欲知足、少希望而住。

佛在《遗教经》上教诫比丘：在已能安住戒行之后，应当谨护五根，不令放逸，入于五欲。就像牧牛人应当持杖时时看牛，不让它放逸损坏庄稼，修行人也要护好持戒的正念，严护五根，不让它放逸于五欲中而损坏禅定、智慧等善根。

又说：如若放纵五根，不仅增长对五欲的贪著，而且后患无穷，如果习性增长坚固了，就会难以制伏。犹如野马不以辔头控制，将会使骑者坠入深渊；以放纵五根失坏净戒，非但善法不能成就，而且以破戒恶业力，会深陷恶趣，过患无穷。又比如为盗贼洗劫，仅一生受苦；被五根贼损害，则无数生陷于苦途。

贪著五欲障碍禅定、神通

禅定是心住一缘，其违品是散乱。在贪著欲乐时，心识攀缘欲尘，纷乱掉动不已，因此直接障碍禅定，已修成的定境也会因此退失。

例如郁头蓝弗，以世俗智伏住下地烦恼，修得非想非非想定，具足五通。当时，国王很敬重他，迎请他入宫应供。每次，郁头蓝弗都是以通力往返于山林、王宫。

一天，国王出外巡访，委托女儿依惯例供养仙人。王女很虔诚，恭敬行接足礼。郁头蓝弗触到王女的身体和手部，当即生起贪心，顿失神通。

饭食完毕，郁头蓝弗假装说："平素我是以通力往返于深山王宫，转瞬即到。国人虽然崇拜，却没机会见到我。今天我想在应供完毕后步行回山，也让国人能见上一面。"

王女信以为真，将他送到门外。郁头蓝弗步行回山，他已失去神通，此刻怅然若失，灰心丧气。(《宗镜录》)

这说明暂时获得禅定、神通，一旦触及五欲生起贪心，便前功尽弃。

贪著五欲障碍生起智慧

例如，白天处理事情，犹豫不定。睡过一觉早起，身心清净，白天事情的是非可否，忽然心中明白，做错之处也都在内心显现。可见，不能明见心性，是由忙乱遮蔽了本体。古人说：“静见真如性。”又云：“性水澄清，心珠自现。”（《竹窗随笔》）

当贪著五欲时，内心攀缘欲尘，散乱、动荡，不能深观和体察万法的真理，不能生起深远的智慧。此时，内心处在强烈分别执著的妄动中，障蔽了本有的智慧。《四十二章经》里说：人心有爱欲而不见道，就像浊水中投放五种颜料，并用力搅动，便不能照见众人的影子；内心的爱欲此起彼伏，心地染污，也同样不能见道。

又如，欲界天人在五欲中散乱，除了少数天人由于宿世的修道习气深厚能见真谛外，大多被放逸和散乱障碍，不能生起圣道智慧。

《八大人觉经》云：“多欲为苦，生死疲劳，从贪欲起。少欲无为，身心自在。”多欲障碍智慧，少欲知足则智慧清明。

贪著五欲障碍往生

古德云：“爱不重不生娑婆，念不一不生极乐。”念佛求生净土的人，平时有娑婆的一爱不淡、不轻，临

终就会被此爱牵引而不得往生，何况有多种爱？

爱的种类很多。从所爱的境缘上分析，父母妻子、兄弟朋友、功名富贵、权力地位、衣服饮食、小车洋房、种种电器、种种娱乐，大者重于泰山，小者轻于鸿毛，有一物不忘怀，便是爱；有一念去不掉，就是爱。有一爱存于心，心念就不归一；有一念不归一，就不得往生。（依《净土法语》讲述。）

可见，贪著五欲与往生净土直接相违。往生净土要具备信愿行三资粮，愿指厌离娑婆、欣求极乐。就内心的取向观察，娑婆是所舍，极乐是所取。贪著欲乐，不感觉娑婆世界很苦，就不会有真切的出离心；不愿出离娑婆，怎么会念念求生极乐？因此，贪著五欲必定障碍往生。

业识化虫的案例：

佛世之时，有一位居士，平素虔诚供养三宝。在他临终之际，妻子悲哀啼泣。居士随生依恋之心。不久他断气了，神识没有走远，在他妻子鼻孔中化作一条小虫。

这时来了一位道人，见女人哀哭，便好言劝慰。女人涕泪交流，虫子掉落在地。女人不禁惭愧，就用脚去踩虫子。

道人忙说：“停！停！这是你丈夫，不要杀它！”

女人说：“我丈夫生前念经持戒，非常精进，怎么

会如此？”

道人说：“因你怀着恩爱，临终啼泣使他动情，才堕落为虫。”道人给虫说法。小虫听后忏悔，命终生天。

临终是最关键时刻，一念有差，便致前功尽弃。十二缘起里的“爱、取、有”三支是取后有的因。临终哪种业重，就会随此业受生。如果贪著世间享乐而耽恋不舍，就一定以此堕入生死，不能往生。

总之，有漏乐利小害大，如同刀刃上蜜，舔食它不仅得不到一口享受，还会带来割舌大患。

《七童女因缘论》中说：“见住世动摇，如水中月影，观欲如嗔蛇，盘身举头影。”世间的器情现相，如同被风吹动的水月，刹那不住、坏灭无常；观见五欲又如凶残的毒蛇，正显现时，就具有极大后患，应当以此对治贪欲。

坏苦的总结及相关提示

如果问：坏苦的具体内容指什么？

一般会回答：坏苦指快乐变坏时的痛苦，比如失坏名誉时的痛苦。以这种回答便区分不出坏苦和苦苦。苦苦指正当产生时就有逼恼身心的苦受，而“快乐变坏时的痛苦”正是此苦。

那么，坏苦到底指什么？其实是指有漏乐受。当我们处在快乐中的时候，内心的乐受、与此乐受同时存在的心王、其余心所，以及所缘的诸有漏境，这几方面都是坏苦。这就把坏苦的内容指示得具体、清楚了。因为当快乐时，乐受、心王、心所、所缘境四者并存，既找不到无感受的快乐，也找不到没有所缘境的快乐，同样也找不到无心王、心所活动的快乐，所以坏苦的内容包括四方面。

其次要把握苦苦、坏苦、行苦的准确体相。三种苦后面都有“苦”字，此“苦”是差别基，是总体的“苦”，在它上面分出三种差别——苦的苦、坏的苦、行的苦。一切有漏的痛苦境界都有逼恼的共相，叫做苦苦；一切有漏的安乐境界都有变坏的共相，叫做坏苦；一切有漏的苦、乐、舍境界都有迁流的共相，叫做行苦。

为什么要这样划分呢？因为三种苦的认识，一层比

一层深细。苦苦行相最粗，下至旁生也能了知；坏苦较细，一般人都不认识，此处便要决定地认识到，每当有漏乐受生起时，注定有痛苦和它相连，无论如何都逃不出苦的结局；行苦最细，需要认识一切苦、乐、舍都是后后诸苦的因，放在苦谛的最后面观察。

按照次第逐步深入地认识苦谛,心里生起的反应也不同：认识苦苦，会引发对痛苦的出离心；认识坏苦，会引发对有漏乐的出离心；认识行苦，会引发对有漏五蕴的出离心。

没有扎实到量的闻思修，则很难生起出离心。一般只停留在初步最低的认识层次上。

其实，“有漏皆苦”的苦不能和现在概念的痛苦划等号。痛苦属于“苦苦”。如果说一切轮回境界都是痛苦，那可以马上反对：“现在我很快乐，或者不苦不乐，怎么是痛苦呢？”

但可以换个角度说，轮回只有有漏的苦、乐、舍三种感受境界,经过如理的观察可知:苦受决定逼恼身心;带有烦恼的快乐，决定和忧苦相连；不苦不乐，完全是未来诸苦的因。由此得出结论——轮回纯粹是苦性，丝毫不具有超出苦的真实安乐。因此把轮回比喻为火宅、不净坑、罗刹洲。

试想:为什么佛将有漏乐说成坏苦？有什么必要？

凡夫最执著的是快乐。在梦寐以求的快乐出现在眼前时，谁都想奔扑上去，尽情地享受一番。如果强制性地命令:“佛教徒不能贪图享乐,应当过苦行僧的生活。”这时有几人会心悦诚服地放下享受呢？即使在场顾及面子、有所收敛，但过后看见别人过得那么快乐，谁也不会甘于清苦。

既然众生对快乐的执著很顽固,想牢牢地抓住眼前的享乐,那么硬性的强迫怎么可能使他放手？正津津有味地享乐时，只知道这是最好的肥肉厚酒，硬要从口里拔出来，不和你拼命才怪！到口的美食谁愿意吐出来?除非两种人:洞达世间快乐真相的智者和不知快乐滋味的白痴。

怎么能让他吐出到口的肥肉、放弃眼前现实的快乐呢？可以告诉他：“肉里有毒。不吐出来，过一小时就会死亡。”知道后面有大苦，即使快乐得舌头打颤，也决不愿吃。不用强迫，他会害怕得立即吐掉。为使众生了解乐是坏苦，也换一种方式说：快乐里面有剧毒，毒性发作时，“倒地暴毙”，过患无穷。

对佛陀这些善巧之处，应好好体会。一旦领会了人的心理规律，就易于把人们从贪著享乐中救出来。

凡夫都是高度近视,看到眼前有快乐,自然去追求。行为逻辑就这么简单。所以佛有必要宣说坏苦，培养众

生的远见，制止他们对于五欲快乐的贪著。

常常听人说："因为有快乐生起呀，为什么禁止我追求？"——简单地以"乐"这一点来判定是否有价值，认为快乐起来就是真实的安乐，这并不全面。

之前的观念——"凡是乐的，就是好的"，在学习坏苦后会认识到其实并不一定。

问："乐"还不好吗？有什么道理说不好？

答："乐"，是众生确实有乐受生起。"不是真的好"，指这种乐受存在问题，它有不好的后果。所以，不能认为"快乐了就都好。"请问：精神病患者自己快乐起来了，这好吗？吸毒者快乐起来了，这好吗？皮肤病搔起来舒服，这好吗？吃喝玩乐，这好吗？都不好！因为后面有痛苦跟随。如同吃有毒的美食，当时快乐，后来引发癌症，瘦得皮包骨头，不得不做化疗、放疗，在病痛的折磨中死去。当时的乐有什么好？

这样宣说后，智者就会反省：我求错了。以前认为只要快乐，那就是好的，只求这一生过得快快乐乐。经过这一番分析，才知道乐中大有文章，确实需要辨别，不应随随便便把追求享乐立为人生目标。

那么怎样才能认识坏苦呢？注意四个字——乐、贪、坏、苦。也就是当五欲快乐生起时，凡夫免不了贪著，但有漏乐决定变坏，在变坏时，就有痛苦生起。由

此可知，造成快乐变坏时忧苦的原因有两个：一是享受快乐时有贪著心理，二是五欲快乐终必坏灭。

形象的比喻是“两只踩空的脚”，一旦基础变坏时，就两脚踩空而坠入深渊。我们的心就像一直著在五欲快乐境界上的两只脚，过分地贪著、依赖，然而一旦境界失坏，心无可执取，顿时就转为忧苦。如果能通过观察把这一条真正决定下来，以后在任何快乐境界现前时，便会警觉：“这是有毒的美味，在它的后面有忧苦，我不能上当，我不能触碰。”

我们应该在种种乐受上观察思维，在日常生活的许多细节上体会，真正地明了它是坏苦性。要多思维：我曾经怎样执著快乐，又是怎样在失去时陷入忧苦。这些基本功做好了，才有可能在相续中生起对坏苦的认识——不是听来，而是谁也无法夺走的、自己的智慧。

学习坏苦的方法论

学习无常、苦、空这一类教法，容易出现下面这些偏差：

第一、简单地记住了一个结论，就以为自己懂了、会了。对于本来要借助道理观察后才证明其成立、才生起认识的这些结论，怎能如此草率？

很多人不理会因或推理，直接说出一个结果。如果记住了结论就等于学会了佛法，那么佛法的结论并不多，比如“万法都是缘起，所以无自性”“轮回周遍是苦”，都很容易记住，但这只是自欺而已。自以为懂，内心并没有发生实际上的转变，拿着佛菩萨的法语认为是自己的智慧，以此将障碍自己的听闻、思维、修习。

第二、观察不能具体落实，离开生活实际谈一种抽象的理论。

这样的理论是失去具体、鲜活体验的理论。虽然理论上头头是道，但一旦落到自己当下的身心境界上，就不知道该怎样观察对应，不知道自己的五蕴是怎样苦、怎样空、怎样无常，这个世界里的众生又是怎样苦、空、无常。

第三、不知道需要反反复复地观察、练习，才能从根本上转变观念和心态。由于欠缺基本功，导致对佛法

不能以心深深地融会、契入。

第四、观察不能准确定位。

观察本应严密、具体。首先明确观察的对象是什么、在哪一点上观察、按哪几步观察，如果这些没有定好，只是漫无章法、盲目杂乱地观，并不一定成功。

世间的生活现象多如牛毛，每个现象又有方方面面的相状，如果在观察时分别心无规律地随意移动，从东想到西、从南说到北，则不可能由观察推出所求证的结论。

下面再结合坏苦谈谈这些问题。

要由观察引生结论

佛法中的“一切有为法都是刹那性”、“一切有漏法都是苦性”等等，都是通贯一切有为法或有漏法的大公式、大共相，能推证一条，也非常了不起；能在心中明了一条，也高出一切世间智慧。但这需要如理观察才能得出。如理观察是因，佛法上的大结论是果。

一般人容易犯自欺的毛病：自己之前未触及到的深广佛法，仅仅听了几遍，心里记住一些词句，就以为懂了，这就是自欺。

当与人交谈起来，时时会有一些感觉，似乎都懂了，

就以一种通达佛法的姿态说话。比如："这些很简单，诸行无常嘛，就是有为法都刹那无常；轮回嘛，都是苦，我们应当发出离心；空性嘛，就是无自性……"仔细检查起来，其实一个也不懂，因为心态和行为没有任何转变。凭这种心理来学佛，就犯了自欺、不诚实的毛病，难以得到真实的法益。

一个佛法上的结论只有一句话，一种重要原理方法的提示也只有几句话，都很容易记。但记住或背得滚瓜烂熟并不代表内心得到了佛法结论，也不代表掌握了这种原理方法。很多人自以为懂，导致障碍进一步思维，更深入的思路被完全截断，多年之中连最初步的修行也无法如量生起。

法本的语句都是指示，尤其结论，需要自己逐步地思维认定、修行求证。如果只是简单地重复书本上的语句，要数录音机最会重复，但不代表它懂什么道理。直到能破除原有的观念、出现新的行为方向之前，都需要我们通过观察努力地引生定解。生起定解后，还要安住在定解中再再串习，逐渐扭转原有的颠倒心态。

释迦佛的教法经得起任何考验，我们可以不断地去观察。越观察道理越明晰；越观察，越对法生信心。

观察要具体化

观察必须结合生活实际，离开了现实生活，不可能有其他观察方式。结合自己的生活经历、所见所闻的生活现象和历史上的故事，在这些材料上展开观察，看看能否印合于佛法的道理等等，经过审思明辨而生起的智慧，会像眼目一样指导我们的修持和行为。

事与理是不能脱开的。所谓理，原本是在生活现象中存在的原理、法则。所以学习佛理一定要在生活现象上来印证。生活现象是学人最重要的观察之处，佛法如如而存在，就看有没有智慧发现。正确地见，称为正见；颠倒地见，就是邪见。

具体的生活由于是曾经发生的事实，是经验过的现象，因此用以对应衡量前因后果、相状作用，容易得出结论。尤其是亲身经历、见闻的事件，内心有现量感受，一旦再以观察认证，就会生起坚定的信解。

总之，凭空不可能生起佛法的认识。学习坏苦，要用心去观察生活中各类快乐的苦性，要如实地看到：是这样生起乐受，是这样贪著，变坏时又是这样引发痛苦。运用思维印合坏苦的法义时，如果能够一一观察到位，就会信解这是真理，无可否认！一条得到证明，又一条也得到证明，辗转地观察，发现完全与真理吻合，就一

点一滴地从心底对法生信，生起不可夺的胜解。在此基础上可以进而扫除颠倒的见解、心态和行为。佛法称地前凡夫修学的地位为胜解行地，就是此时一切都由胜解把握自心而修行的缘故。

目前，如果生活在一派享乐的环境里，每天看到鳞次栉比、高耸入云的大厦，大街上跑着一辆比一辆高档的轿车，来来往往的是时髦的俊男美女，超市里商品琳琅满目，各种娱乐层出不穷……一切都似乎以很美好、很温馨的形象呈现在眼前。这时觉得生活很美好的想法就是四颠倒中的乐颠倒。

因为不明事理的我们从没有观察到“乐后是苦”的事实，由此导致行为的逻辑如此简单：既然快乐，就应该享有。因此，身处在天堂般的都市里，全副身心地投入，梦想大干一场、尽情享受一番。是这么颠倒的冲动。

现在要遏制它，就必须生起对治的力量。这又需要在观念上取得完全的转变，要生起非常深刻的坏苦观念。每当快乐的境界现前，如果内心有深刻的坏苦观念，就能立刻起作用，能作意眼前的快乐是坏苦，贪著它只会带来痛苦，由此有效地停止享乐执著，否则会比登天还难。面对层出不穷、一个比一个更具诱惑力的五欲快乐，在眼、耳、鼻、舌、身、意的六根门头，快乐的魔咒不停地鼓动人心，全身陷在快乐假相的包围中，有几

人能超越？几乎全军覆没。

但观念要从根本上转变并不容易，必须经过一段艰苦的观察修。因为深刻的观念转变，并非表面、浮浅的一点知道，而是在观念上真正翻身，好比一根毒树，不是只在枝头上摘掉些叶子，而是要连根拔除。每个人都应以自知之明检视自己意识深层里究竟有没有坏苦的观念。

问：怎样才能使观念从根本上转变，而不只是简单地了解呢？

答：这需要有观察上的练习，对种种快乐现象做扎实到位的具体观察。每一次要衡量到此种乐的后面必定有苦相连，否则就一直不停止、不放弃，好像做几何题，要完全证到了才罢休。能按这样操作，经过多次观察，“快乐是坏苦”的观念即可形成。

开始时，也会东摸西碰，始终定不准它的体相、因果关系、心理状态等等，这也很自然，因为凡夫心处理现象的信息有一个过程，对多方面的信息，一时很难把握准确：到底从哪一点入手，到底在哪个侧面观察。但只要坚持下去，最终会准确地衡量到位，这时会在心中明确呈现缘起上的法则或佛法义理。之后，再扩展开来，往其他现象推究，无不一一如此。

有时候，心里忽然抓到某些线索，得到一些灵感，

但不是很明确、很肯定。继而沿着线索，细致地一一对应，就会非常确定地落实下来。此时信心自然加强，一旦量上达到了，理解也更深刻、稳固。最终坏苦观念深深刻在心里，再碰到快乐的现象时，立即就能提得起、用得上。

一般人对佛法的认识不容易从心中自然得到。比如《广论·中士道》引用《瑜伽师地论》，教授怎样不让自心在三种受中成为三毒之因，其中对乐受应观是苦，灭除贪欲。直到经过一定量的思维之后，才懂得这方面的内涵。由于懂得了一点，就对诸佛菩萨的言教生起尊重，最后确实会相信，这是初学者的一条必经之路——一定要生起坏苦的观念，一定要清楚地衡量到“有漏乐的后面有苦相连”。

从观察的过程中产生力量

此处力量有两种，一、心中定解的力量；二、观察自身的力量（多次练习观察，观察的能力就很强，这是由等流作用决定的）。

力量要从实战中练出来。就像打拳，只看拳谱还不足够，必须通过实战、体会才可能学会。只要勤于实践、善于观察，拳谱里的一套拳法自自然然就能打出来，一

步步的功夫境界都可以达到。而且，拳的力量是渐渐练出来的，心无旁骛、一门心思地练，力量自然形成。一般人易犯“眼高手低”的毛病，虽然只那么几招，没什么难懂，但不去练习就始终也打不出来。学习佛法也同样需要反反复复地练，不是用手脚、不是用口，而是用心去练。这种练，很大部分属于观察。

观察的力量只在实际观察的过程中产生，按照佛法的理则正确地做观察，观察力就会生起来。一般人不肯低处做死功夫，认为简单、容易，在心理上首先犯了“轻法”的大病，导致练不出观察的力量，引生不出定解的力量。

正确的学习方法，就是扎扎实实地做基本功，好像小学四则运算，学会了是很简单，但没有当时一道题一道题地去演算，能学会吗？每当学习一个新的运算法则时，都要练习几十乃至几百道习题，才能真正掌握。原因很简单，以前我们的心从没有触摸过这些运算法则，它需要自己用心实际地运转几十次，才能记得住，才能按照那套程序去运转。话又说回来，就那么几个法则，练熟了就能运用自如，拿它来解决各种问题。由此看来，通过实际操练才能掌握，老师只能起指导的作用。

有些学生只在上课时听老师讲，下课后书本扔在一边，去玩其他的，一遇到考试，只能打零分。他不按要

求去练习，没有动用过那些公式，根本不知道怎么按步骤来运用，所以什么考题也解决不了。老师讲的并没有错误，但这毕竟是老师心里的东西，仅凭耳朵听一听，即使看起来学了很多，却没有成为内心实实在在起效用的知识。

同样，我们听了“有漏乐是坏苦”这条公式和以理证成的方法后，紧接着就要自己独立开动思维，进行大量的观察，以求达到透彻决定。不然在面对实际境界时，就不可能生起敏锐的观察智慧，继而看破、放下，既不知道眼前的乐受是如何生起，也不知道快乐时自己是怎样的心态，更不知道快乐过后将有什么事情发生，一切都糊里糊涂。

全知麦彭仁波切对于坏苦的指点只有几句话，如果考问你：“真的学会了吗？真的学好了吗？”你作何回答？只有那么简单的几点，为什么一到红尘里面，就全都糊涂了？为什么意识不到快乐是苦呢？

问：为什么会成为这样的状态？

答：因为我们的非理作意已经串习过亿万次，不需勤作都会觉得五欲快乐“那个很好”“这个我要”，这套程序非常任运地在运行。

面对五欲快乐，串习上有两个方向。颠倒的方向：认为是很好的快乐，由此发动自心立即驰求。正确的方

向：认为乐后面有苦，由此遮止心的贪求。作用机制一样，方向却一反一正。

如果没有在具体的快乐现象上观察与苦相连，没有通过大量的观察来引生深刻的定解，又没有反复不断地作意“乐是苦”，那么在碰到境界时，自然不能有力地提起“乐是苦”的正念。正念尚且提不起，怎么能遮止贪欲现行呢？总之，没有学好“坏苦”，所以得不到佛法的真实受用。

再谈学习坏苦

一、最初入手的态度；
二、求证的目标；
三、观察的方法；
四、对未来取舍所起的指导作用。

一、最初入手的态度

最初需要具备探索真理的诚实态度,“知之为知之，不知为不知”，由此才能虚心地观察求证。

看到法本上的语句时清楚地自知:目前我还没有认定，我心中还没有形成定解。有这样的诚实态度，就进一步自问:我该怎样观察才能见到“一切有漏乐是坏苦”呢？既然想得到这一认识，就应当付诸努力，主动地探索宇宙人生的真理，积极趣入闻思的正因——观察体证，以求终究获得对人生的彻悟。

比如：坏苦本是贯穿一切有漏乐的共相，没有一种乐不符合这一法则。对此我们要树立亲自推证出这一法则的志气，要有比读书时求证科学定理更浓厚的兴趣。立下求证的志向后，就多方面地结合轮回的现象，切实观察推证。只有从各个层面都观察到了这一法则，才开

始信解它是贯穿一切有漏乐的规律,生起源于观察的深刻信念：不论十方三世的哪种有漏乐，都必定是坏苦；不论未来有什么新形式的享乐产生，也必定是坏苦。从此有了智慧眼,无论面对哪种有漏乐,都知道怎么对待、怎么处理。

二、求证的目标

全知麦彭仁波切作了关于通达苦谛最珍贵的开示："为如是三种苦性所系缚故，一切有漏蕴或为苦本身，或与苦相连，或成苦之因，由此角度将通达苦之圣谛。以此义宣说了一切有漏皆苦。若能如是了知，则会生起从轮回自性中出离之意乐，并将趣入解脱正道。"

这段话将通达苦谛的途径和利益宣示无遗。依此指示如实观察，必能通达苦谛而引发出离心。

我们闻思苦谛，求证的目标很明确，有从粗到细的三方面：

一、认识苦苦

二、认识坏苦→苦苦（认识一切有漏乐必定跌回到痛苦中）

三、认识行苦→{ 苦苦
坏苦→苦苦（从此认识到一切

讲记

苦、乐、舍的境界，都成为产生苦的原因）

按照这种观察方式去探索，最终会通达一切有漏法，或者是痛苦本身；或者虽然是快乐，但最终跌回痛苦中；或者不苦不乐的境界，也都成为引生后后痛苦的因。如是三方面都由观察来确定，合起来就认识到轮回全体是苦性，无论怎样努力地追求其中任何一法，都只有苦路一条。由此生起认识：按此种方式走下去，最终一定走到苦中，为什么还要走它呢？明白了这一点，就看破了轮回，能生起从轮回中出离的意乐并趣入解脱道。

三、观察的方法

观察之前首先要固定对象。“坏苦”的观察对象就是世间种种的快乐从产生到变坏的状况。

这就需要从自己的经验、记忆、周遭的见闻中撷取真实的材料。曾经真实发生的事件，都是坏苦理则的表现，只不过我们还没有审视过其中的缘起法则，导致未能生起洞见苦乐真相的智慧。

自然科学是观察外在的物质现象，并对照现象思维猜想其中正以怎样的规律运行。当理论上的猜想被科学实验多次证实后，猜想便成为定理。然后再以理论为指

导，进一步地研究、应用、开发，就成为应用科学，能大大地发展人类驾御物质的能力。

但是以佛法探索真谛的道路有所不同,因为答案现成，都在量士夫佛陀洞见法界真相而宣说的教法之中。佛弟子从佛的教法中得到启示之后,按照所说的真理法则，放到自己身心世界上来观察、印证。经由现量、比量、圣教量生起对佛、法、僧三宝坚定的信念，开始逐渐把自己的意乐、行为转入圣道中。

作为佛弟子,听到“有漏乐是坏苦”的重大启示后，应当如同良马见鞭影,立即发动自心往指示的方向去对照观察。

有志求证真谛的人,对于极具意义的如理观察是极渴望趣入的。所谓“如理观察”，就是印合真理的观察。有志于发明创造的人，从小就喜欢动手做收音机、做航模；同样，有了探索真理的热忱，当然有兴趣观察苦乐现象的真谛。比如为什么物质享乐是坏苦、名誉财富、情爱欢乐是坏苦等等,都会结合有血有肉的生活主动去观察证明。在多次证明、成立之后，自然形成坏苦的认识，同时生起认知真理的喜悦。

往往是第一种现象得到印证后，紧接着第二种、第三种、第四种……都逐渐得到印证，自己的见识也随之加深拓广、形成力量。想到这贯穿、控制、支配一切有

漏乐的大法则，就会发展出对佛法或真理的敬畏，会在心中出现坚定的信仰、永不动摇的信念。这便是随法起行的一段历程。

四、对未来取舍所起的指导作用

一旦看清有漏乐的坏苦本性，心中的乐执就开始松解。最起码，内心承认而不再对坏苦的谛实性产生犹豫、不再顽固坚持享乐是天经地义，行为也趣向少欲知足，这些都成了顺理成章的事。

当然，行持和见解能否完全符合，还要观待是否时时护持自心不偏离见解。贪欲习气重的人，更要严密防范、时刻鞭策。具体的行持就是佛法的基础——别解脱戒的梵行。

问：我也学过坏苦，为何面对快乐时照贪不误?

答：这是因为对形形色色的有漏乐，还没有看到完全以一条坏苦规律贯穿，如同没有见一切烈火都是灼热的本性。真正知道了烈火烧灼，无论何时何地都不会伸手碰它，因为相信火会使自己烧伤受苦。同样，坏苦的见解深刻，正念就很强大，遇到种种享乐都能生起“这是坏苦，贪著它后患无穷”的正念，自然战兢惕厉地把持身心，不再犯错误。（又像深刻了解法律条文后，就

不再以身试法、自讨苦吃。）

很多人的想法是：新事物、新感受，我都要去尝试一下；没有尝试过，怎么知道它后面是苦？为什么不让我追求？

当然，尝试、贪求过后吃了苦头，也有可能悔悟。但无论如何，这些都是不理智的做法。人们享受得太多了，尤其当今世界，天天不断发展新花样，享乐的诱惑力越来越强。形形色色的享乐如同无边大海，任何一种花样都可以把人陷没。如果对每种没尝试过的快乐，都要等到尝受大苦之后才懂得不能贪求，那么何时才能脱离欲界层出不穷的享乐或坏苦呢？

所以并非以这种方式，不是非要去尝试吃尽苦头，才能确定取舍。有智慧的人“明见机先”——在事情发生之前就已了知利害，故不入圈套。坏苦观察得足够深刻，便能起到这种作用。因为洞察到种种有漏乐都尾随痛苦，贪著乐其实是制造苦，形成了很强的观念时，未来行为的取舍方向就会清楚地呈现。以此对坏苦的定解，可以完整地看清未来所有有漏乐的取向。无论未来时代如何发展，概念怎样更新，新时尚、新快乐怎样出现，都是万变不离其宗。说穿了，只是一种苦事，自己便不再伸手攫取，内在离欲、求解脱的心也不再动摇。

问：未来会出现那么多缤纷多彩的快乐，每一样都

没有尝试过，没玩过、没吃过、没看过，谁都渴望得到。如果说学了坏苦，就能遮止内心的冲动，我很怀疑。

答：在尚未看透有漏乐的本质时，当然还会有幼稚的幻想，按捺不住追求和尝试，一旦识破它苦的本性，决定会止息贪求。因为当初探究坏苦时，采用具体观察、分点突破的方法，直接针对现实生活的方方面面，比如物质享受、名声财富、权力地位、情感娱乐、器界环境等，都一一透视其坏苦的本质，由此内在的观察智慧已经成熟。未来不论有怎样的快乐显现，总超不出上述情况，一旦遇到就能结合法义，一眼看穿。不论变换出多少花样，也蒙蔽不了智慧的眼睛。

举例说明：人们的头发从黄色染成红色，又从红色染为绿色，又换成一边染一边不染，一看就明白，这自以为快乐、其实只是坏苦的无聊行为，没有任何大的意义。其他衣服、房屋、汽车、电脑游戏、电影电视等等，完全和头发染色一样，看穿了，就是在变换一个感觉，而贪著虚妄的感觉一定会系在苦中。如此透彻认识坏苦之后，便不愿再盲目地跟着潮流转，也就一揽子解决了未来从人间到天界的所有有漏乐的取舍问题。

问：天界离我们那么远，怎么能确认它是坏苦而止息贪求呢？

答：认识天界的坏苦性，一种是像难陀那样，依靠

佛的神力带他到天界和地狱里观看，让他注意到正当享受天界欲乐时，就已经有地狱的苦在等着，由此生起厌离心；目前一般众生虽没有这样的机会，但也不是没有办法——以坏苦之理一推到底，就可以在此时此地断定天人的命运。

为什么能一推到底呢？答：坏苦理唯一在我们的心上。对于心上的现象，现在就可以观察到它的本质、看清它的规律，此共通、普遍的规律无论在哪种时空境界里都决定成立。依此理观察天界的命运或快乐境界，不过就是天人的身体、天上的宫殿、五欲、天女等等，而这些都只不过是人间快乐量级的放大，没有本质的差别，所以印定天界的坏苦更深更强。由此类推整个三界的有漏乐，都无非是坏苦。之后，内心就急切地想从有漏乐中出离。

如理观察引生的不是片面的、偶尔的、范围狭窄的出离心，而是贯彻一切处，何时也无怀疑、无动摇的出离心。

反之，对有漏乐不死心是源于内在的不明了。如果外求种种欲乐、内求禅定喜乐的习气很严重，就总有求取的冲动，这些全都来自无明的作用。体现为内心一直不满足，总以为外面有可求取。心不死透，就歇不下来，也就有将来的不安定。

比如，认为学无止境，外面有种种学问可做，使得很多人一生埋首在某领域中，波波一生。或者，认为外在有什么乐的境界，于是踏遍千山万水，至死不息。或者讲求什么感受、境界，于是无数次地练功，无数次地上场比赛。或者信奉有什么新奇的享乐、浪漫的感觉，总渴望有所尝试。总而言之，凡夫由俱生的深重无明习气，总在渴望、总在追求。

有这样的事例：某一次火车上一位80多岁的老人，自我介绍年轻时参加战争，负了几次伤。解放后复员在地方做行政工作。十几年前退休。退休后开始周游全国。

他说：我拿伤残军人证，可以买半价车票，退休金每个月有几千块，除了台湾、西藏，其他省份我都去过。然后，他就如数家珍般地讲述自己曾走过的地方。原来全国稍有名气的各地，他几乎都走过。

他越说越兴奋，旁边座位上的人都羡慕不已。他说下一个目标就是走遍沿海十四个开放城市，现在还差四个。他的理想是用余生继续周游全国。

旁边的人听得眼睛都直了，一致称赞：你这一生过得有意义。老人也显得非常自得。

从佛法的角度衡量，这个老人很可怜。他不认识坏苦，一直觉得自己正在实现真正的安乐，因此不惜把余生全部投注其中，过一个有声有色的晚年。

其实，旅游的快乐并不是真安乐，只是暂时获得的感官上的满足。那些不断遇到的新鲜声色很快消失无踪，人们只能走马观花般地粗略经过。为了保持一份新鲜感，需要像换新衣服那样，不断地换新地方。但终有一天人们会走不动，那时回首往事如梦，自己竟一无所得，必定会生起强烈的空虚感。现在越是往这方面执著，将来执著不到时就越没有寄托，对生命的意义越来越迷茫，找不到自己的归宿。

由此可以看出欲乐享受的共通表现：开始时新鲜刺激，让人暂时得到感官的享受，但持续下去，失落、空虚、找不到归宿等逼恼内心的苦受会越来越强地生起。

再次指出，坏苦并非指快乐坏灭时的苦，而是指当下快乐的境界本身作为坏苦。为什么说“乐”是苦呢？原因是，由因缘造作而成的有漏乐，必定是刹那灭的自性，必定相续坏灭，而变坏时必然忧苦。既然“乐”成为引发忧苦的原因，当然它就是苦性。

很多人一直以为快乐变坏时的苦是坏苦，其实这就和苦苦混为一谈了。认识上有此偏差，会障碍得出“一切有漏法皆是苦”的结论，又由于目光没有对准快乐本身，也就不能以理得出“有漏乐都是苦”的深刻认识。观察时只偏重在苦苦上，没有把后面的苦结合在前面的乐上观察，怎么能认定“乐是苦”的涵义？不了达坏苦

的内涵,怎么进一步知道不可贪乐的密意？又怎么能有意识地修持离欲的解脱道？所以，观察一定要准确，模糊、错误的观察必定无法引生定解。

方法就是按坏苦的法义对照现象，看清在现象中，当初是怎样快乐、后来是怎样变坏，变坏时又是怎样痛苦，观察此苦是不是由前面的乐所引发。按步骤地如实观察为基础，就可以进一步拓宽观察面，把事件拉长来看。比如观察：当乐境变坏而陷入痛苦时，有些人认为："现在得不到快乐了，我应当寻找更新、更高的享受来得到快乐"，由此会怎样地落在"乐、苦、乐、苦……"的循环中而无法超越。或者，对某种快乐是如何越享受越增贪、越陷入痛苦等这些更广的问题，都能认识清楚。

观察坏苦的要求和步骤

观察坏苦的要求：

第一、需要观察到有漏乐没有实义、不可信赖。

第二、需要观察到有漏乐必定与痛苦相连。

观察坏苦的步骤：

第一步、观察快乐是由什么因缘造成或者是建立在什么基础上。

第二步、观察内心对这种快乐如何贪著。

第三步、观察当快乐的基础及快乐坏灭时，怎样造成内心的痛苦。

观察团聚的快乐是坏苦的体性

例 1：

首先看一段情节描写（以第一人称叙述）：

我长年在外工作，好几年没回家乡看望爷爷奶奶。今年春节前一个月，爷爷奶奶就打电话催我回去，看望他们。

一放假，我就乘上火车。火车一路奔驰，离爷爷的家越来越近了。想到能见到爷爷奶奶，我的心越来越兴奋起来，他们的音容笑貌时时浮现在眼前，好像他们已经笑容满面地走出家门来迎接我。

下了火车，刚进村口，远远就见到奶奶朝着我迎过来了。

满头白发的奶奶，布满皱纹的脸，笑得像绽开的花一样，显得非常开心，拉着我的手，不停地端详。

到了家里，马上拿出糕点和水果给我吃。中午炒了满满一桌菜，一家人吃饭，喜气洋洋。奶奶不停地往我碗里夹菜，真是幸福的时刻。

每天都和爷爷奶奶在一起,讲述自己这些年来的经历，爷爷也讲他们的故事，其乐融融。

很快，假期就要过去了。我该走了，爷爷奶奶一再挽留我多住几天，但再怎么样，早晚也是要离别的。想到爷爷奶奶岁数很大，也许这一走，就再也见不到了，心里一阵难过。分离的时间已到，谁又有什么办法呢?

两位老人家一直送我到车站，我握着二老的手，泪水扑扑地掉下来，哭得很伤心。奶奶也在流泪。

车开出了村子,两个老人一直站在村口,目送着我。我心里像被石头堵住一样。

下面具体地观察:

观察 1 ：团聚乐生起的因缘

快乐感受是由感官（根）、境界、心识三者和合，缘取可意境产生的。亲人团聚的欢乐也不外是由因缘造成。孙子离别多年回来了，缘取他的笑貌、声音，坐在一起交谈，由感官、心识和可意境的孙子接触，就生起了团聚的欢乐。

欢乐不是固有的法，它只是因缘和合的产物；没有众缘聚合，不会凭空出现。注意，团聚的欢乐也是因缘生的现象，就像空中忽然出现的白云，有因缘维持时，它就刹那刹那地显现；因缘一旦破灭，便荡然无存。所

以，虚假的欢乐法，没有可信赖的地方。

观察２：心是怎样对团聚乐贪著的

首先认识“贪著”，是指心缘着可意境，跟随着耽著上去。就像油沾在布上难以洗除，如是心耽在所缘境上，难以分离。

其次观察主人内心对团聚乐的贪著和连带的心理活动。分为两个阶段：一、可意境未出现时，内心期待这一刻到来；二、可意境现前时，内心耽著在上面。

祖母一个月前得知孙子要回来的消息后，心就一直耽著在上面，天天翻日历、数日子——“还有七天、五天、三天……明天就到了。”（注意，这是由贪烦恼引起的心理活动。）

到家的那一天，心神不定，早早地走出家门，在村口等候。越来越接近相见的时间，心里就越来越激动，时刻不停地往路上观望。终于，孙子的身影出现，这一刹那见孙子到来、所愿所求实现了，就笑得像绽开的花。眼睛端详着孙子，看在眼里，爱在心里。（像这样，内心有一种倾向，总往所缘境上靠，就是贪烦恼的状态。）

团聚的几天，内心沉浸在愿望实现的欢喜中，想见的音容笑貌见到了，想进行的情感交流也实现了，而且，能按自己的愿望，做好吃的饭菜，把菜夹到孙子碗里，

眼睛看着他吃，心里喜欢。（所愿的境界取到了，所以生起欢喜心。）

从这些细节可以看出，在愿望实现的欢乐中，时时有贪心在活动，这颗心一直耽著在可意境上。

观察 3：因缘消散、欢乐坏灭时的痛苦状态

问：在经过团聚的欢乐之后必定有痛苦降临吗？

答：只要有贪执，就一定会由欢乐转为痛苦。因为心里想让孙子呆在身边，几天的欢乐完全建立在团聚的基础上。但团聚的因缘是无常性，一旦坏灭，所希愿的这一切都化为泡影，前面种种因缘生的欢乐都荡然无存，剩下的只有失去所爱的哀愁。

欢乐有因缘的支持才出现，因缘散后，它不可能还独立存在。当欢乐消失时，内心的愿望得不到满足，便陷入痛苦中。要观察到，此处的心理状态很微细，如果心不去期待他、耽恋他，走了也就走了，像一片叶子被吹走，自己不会有苦受；但心里想抓牢他、留住他，一旦不符合心愿，就会悲伤、痛苦起来。

是怎样陷入痛苦的呢？随着日子一天天地过去，团聚越来越走向破灭的一端，欢乐的气氛逐渐替换为亲人即将离别的忧愁。数一数，还有几天就要走，这一走不知哪一天再见面，心里就哀伤流泪。实在舍不得孙子走，

哪怕再呆一天也好。

最后一天，送孙子出门，难舍难分。回来，所愿的团聚已经化为泡影,没有了欢声笑语,没有了情感交流，两个老人相对无言，一想起孙子的音容笑貌，只有心酸哀伤。（前面有那样团聚的乐，现在就只有这般分离的苦，一正一反，在心理感受上反差强烈。要准确地观察到：一聚一散，一笑一哭，一热一冷……正的方面有什么，负的方面就有什么。）

下面得出正确的结论。

这种团聚的快乐，缘生缘灭，回头再看，就像浮云出现了又消失了一样,只剩下记忆里残余的印象。因此，团聚乐是虚假、毫无实义的。没必要抓住不放，即使想抓，也抓不住、保不住。

论中的比喻恰如其分，“没有生儿子，就不会有儿子死的痛苦”，未曾生此乐，就不会有此乐坏灭的苦；孙子不来相聚，没有那些日子的欢声笑语、其乐融融，也引不出后面的离别忧苦，日子会像往常一样，在平平淡淡中度过。想一想：没有显现亲人团聚的欢乐，会凭空出现离别时难舍难分的苦吗？会出现亲人走后格外冷清的苦吗？不会！即使经过亿万年，也不可能凭空产生。所以，有大喜作前提，才会有大忧。

然而以贪著心尽情享用了这道团聚乐的美餐，就有

后面不消化的苦出现。后面的苦由前面的乐引起。认识到了这一点，就不会误入圈套；否则，一旦被套住，后面免不了要吃苦头。

再算一笔帐：原本千里迢迢地赶来，是为了求得一个团聚的乐。那么多天，造出了什么呢？一般人只看到前面的团聚之乐，认为收获了很多乐。其实是制造了离别的难忍忧苦。

愿望是求乐，却收获了苦。这不是与初衷相违背了吗？这样做合算吗？请深思。能够看透，便会萌生智慧，不再做此类愚痴之事。

提示：眼前的亲人、饭桌上丰盛的菜肴、彼此的欢声笑语、心里的快乐感受和种种的心理、行为——这一整套的快乐境界都是坏苦，包括所缘境、乐受、心理活动。

例 2：

憨山大师自述“年谱”里有一段故事这样说到：

“母亲听到我要回家，先派人打听哪一天到家。我说：‘我办朝廷的事路过家乡，不是专为回家而来。母亲相见，能像当初我在身边时那样欢喜，我就回去住两天，否则就不回去。’

母亲听到后说：‘能重逢相见，欢喜都来不及，哪里还悲伤呢？能见上一面就满足，何况能住两天！’等我回到家，母亲见了，欢喜绝倒，我非常惊异。

夜间坐谈，族中的长者问：‘你是乘船来，还是乘车来？’

母亲应答：‘为什么问乘船来、乘车来？’

长者说：‘那能从哪里来？’

母亲答：‘从空中来！’

我吃惊地说：‘怪不得当时母亲能放得下我。’我问母亲：‘自从离别后想不想我？’

母亲说：‘哪能不想呢？’

我说：‘母亲自己怎么排遣？’

母亲说：‘当初并不知道你的下落，后来知道你在五台山，我问师父五台山在哪里？师父说：‘北斗七星的下方，就是你儿的住处。’我从那晚起开始礼北斗星，称菩萨名号，就不再想你。我就当你死了，所以不再拜，也不再想你。今天见你，是化身前来。’

第二天，我去祭扫祖坟，给父母选一块坟地。父亲 80 岁了，我开玩笑说：‘今天要活埋老子，免得以后再来。’

我用锄头挖地时，母亲抢过来说：‘老婆婆自己埋自己，不用麻烦人。’于是连挖了几十下。

三日后辞别，母亲像往常一样高兴，没皱过一次眉头，我才知道母亲不是一般人。”

憨山大师的母亲因为死透了这颗贪心，不再想儿子、贪儿子。所以，儿子来、儿子走，对她内心没有逼恼。她心情轻松地活在法喜里，非常自在。她没有用贪心去吃团聚乐的美餐，也就不会有离别时的啼哭与忧苦。

一切从空中来，缘聚就忽尔显现，来了不必喜；缘散也忽尔消失，去了也不必忧。无喜无忧就得快乐自在，因为不落坏苦的圈套。

观察名誉的快乐是坏苦的体性

首先讲一段情节，用第一人称描述。

期末考试结束后的一天，班主任进入教室，宣布考试成绩。整个教室鸦雀无声。

大家摒住呼吸，听老师宣布成绩。“第一名，某某某”。“是我”，我感觉自己一下子到了幸福的天堂，周围的一切都变得这般美好。

老师向我投来赞许的目光，表扬我多么听话、学习刻苦，号召全班同学向我学习。

我低着头，表面上不动声色，心里美滋滋的。我爱

听那些赞叹的话，心里记得特别牢。

一下课，好几个同学围拢过来，纷纷夸我了不起，说他们羡慕我。

放学了，走在路上，阳光多么明媚，看什么都顺心。

回到家，父母问：“成绩单发了没有？”我说考了第一名，而且把成绩单递给他们。父母的眼睛一下子亮了，拿着成绩单反反复复地看，一脸幸福的笑容。晚饭也做得特别丰盛。

邻居、亲戚来到家里时，父母就拿成绩单给他们看，每次听到啧啧的称赞声，我就假装低着头看书，其实是竖着耳朵听他们说话。

第二年，考试没考好。老师宣布第一名不是我时，我的心一下子就沉下来。我的世界突然失去了光彩，变得一片灰暗。

听到老师表扬“第一名”，看到同学下课后围着他祝贺，我心里酸溜溜的，不是滋味。我感到被冷落了，没人关注、没人表扬，极其失落。那个“第一名”洋洋得意的样子，让我看得很不顺眼。发下来的成绩单只看了一遍，就放进书包，再也不想多看一眼。那不是成绩单，那是我失败和耻辱的证明书，恨不得撕成碎片，扔进垃圾筒。

到了家，我像做错事的孩子，低着头吞吞吐吐地向

父母报告这次考试成绩。他们的脸色也不好看。

晚饭，我低着头胡乱吃了几口，就躲进自己的房间。一连好些天，都走不出考试失败的阴影。

具体观察：

观察 1：怎样生起名誉乐

我们愿意自己排在第一位，愿意被人称赞、祝贺，愿意别人簇拥在身边。当取到了这一切时，快乐就生起了。

假如没有这些因缘（比如没有老师表扬、同学羡慕、自己和其他同学的对比、班级的环境），只是一个人在孤岛上拿笔做几道题，会有什么荣誉的快乐呢？而且，如果内心不贪名誉，像木人看花鸟那样，也不会动心或喜形于色。可见，乐在根境识和合、心取到了满意的境界时才会生起。

观察 2：怎样贪著名誉乐

比如，心附着在所喜爱的境上，眼睛愿意接触别人赞美的目光，耳根留意听称赞自己的话语，愿意别人吹捧、簇拥。心会缘着荣耀境界陶醉、耽恋、回味，这些都是贪著名誉的表现。

比如，内心特别注意别人怎么称赞我，耽著在每一

个字上，强烈地贪著名声。又比如，常常回想荣耀的境界，沉浸其中；有意地表露自己，让别人知道，这些都是贪名之心引起的心理活动。而且，获得荣誉之后，心缘着“我是第一”的概念随转，这时骄慢很强、心态很高昂。

再往后看，因为受用过荣誉的快乐，所以到第二次就出现同类心理，还想要得到、不愿意失去，盼望能再次在大众瞩目之下，走上领奖台，得到一片热烈的掌声等。对荣誉的贪著使自己表现出种种烦恼相。

比如，考试之前，为了得第一，会努力地从方方面面去争取；考试之后，再三地盘算分数——这一门得多少分、那一门得多少分，总分多少，心始终缘着分数转，期望自己得到好分数，再次荣获第一。即使明知考得不好，也仍然异想天开、希望成功；拿回了已批的答卷，仍然不甘失败，总希望在什么地方再加两分而夺魁。另一种心态：担心荣誉有可能被别人占有，内心因此紧张。诸如此类，都是患得患失的心态。

只要问问自己：第一名的荣耀，愿意被别人拿走吗？如果不愿意，就是有贪著，就免不了出现以上的心态。

再看最终无可奈何地失去荣誉时，心里想要却又得不到，就会引发忧恼。往昔的快乐成了此时引发忧苦的

原因。

观察3：曾经拥有的快乐显现，怎样成为引发痛苦的因素

以前得第一名时，老师赞许的目光，自己是迎上去的；现在失败了，老师的目光，不敢去接触，总想避开。

以前，老师表扬的话，感觉非常中听，讲千句万句也不厌其繁，因为这些赞叹是属于自己的；现在，老师的表扬给了别人，一句一句让自己听得非常难受。

以前，同学过来祝贺自己，内心很满足、得意；现在同学去拥护别人，内心开始失落，嫉妒、被冷落的苦都出来了。

以前是宠儿，享受众星捧月般的待遇；现在就像失去亲人的孤儿，被遗忘在角落里，再也没人关注、没人追捧了。

以前接受别人的鼓掌，掌声是自己的一种享受。现在，掌声是献给别人的，自己不愿意听，也不愿意鼓掌；即使不得不拍两下，心里还很不情愿。

以前，取得了成功，感觉阳光明媚、天高地广；现在，觉得天阴地沉，压抑沉闷。

以前，感觉潇洒自在，走起路来都是轻飘飘的；现在却郁郁寡欢、步履沉重。

以前得到荣誉时，内心总想表露，有意无意地要对别人展示自己第一名的身份（比如把成绩单给别人看，甚至走路的姿态、眼神，都在说："你知道吗？我是第一名。"）；现在失去了，感到没脸见人，想尽量掩藏自己失败的身份，头目也自然低垂。

以前，喜欢看别人的目光，因为那里有欣赏、赞许、尊敬，接触这些目光让自己很快乐；现在，不愿意看别人的目光，自己的失败会让别人瞧不起、冷淡或幸灾乐祸……接触到这些目光，只有痛苦的感受。

以前得到荣誉时，胃也舒张，吃饭有胃口，想在饭桌上兴致勃勃地谈论；现在失败了，胃也收缩，吃不下饭，不愿意多说话，胡乱吃完就往自己屋里跑。

这样从方方面面观察，再看本论的语句"不论有漏处、身、受用的安乐之相如何显现，都必定不能如此恒时相续，而最终唯一将变坏……当变坏时，也正是前面的（这些）安乐成为逼恼内心之因……"这些话说得多么精辟，如果没有细致地观察，就根本得不到定解。

我们要学会把这一条展开来，从所缘境、感受、心态、心理活动各方面去对应，一旦观察到位，就会对快乐是坏苦这一点，生起深刻理解，得到宝贵的认识。这是长久以来被我们忽略、没有好好观照的事实，也是凡夫众生的一大愚昧。

观察到上面这些由乐变苦的现象，就容易明白，为什么把快乐时的所缘境、感受、相应的心王、心所这一整套都定性为坏苦，原因就是这一切快乐的境界，一旦变异，完全都转为苦的境界。

观察4：名誉乐是不可信赖的法

一般认为得到了名誉就会快乐，非常信赖这种乐。但它最终消失得无影无踪。我们想依靠“它”，却发现找不到“它”了，这不是很虚假吗？就像相爱的时候，认为对方一定会给自己幸福，最终他却无情地走了，什么也没留下。名誉的乐就像这样最终幻灭，自己一无所得。所以，不能寄望它带来真正的安乐。

观察5：有这样的乐，才有这样的苦

常听歌里唱：“曾经有过，曾经爱过。”是啊！曾经有过、爱过，现在失去才痛苦；没有得过，哪会有失去的苦呢？

像这位同学，听到第一名不是他时，马上情绪低落，一脸阴沉。旁边的人觉得奇怪：“怎么一下子就不高兴了？”别人没享受过第一名被人赞扬、被人羡慕的快乐，怎么会感受这一切失去时的苦呢？这确实是独家一份，曾经有这样的乐，现在就有这样的苦！

再观察，上次最后一名的同学，如果这次得到他的分数会很快乐。为什么同样的分数，在不同的身上出现了不同的感受？享受过荣誉之乐的第一名，现在得不到时，当然就有苦；后者没有得过这种乐，当然就没有相待的苦受。这就证明前者的苦完全是由名誉乐引出来的。

如果只看眼前，认为得第一名那么荣耀、风光，就必定是真正的乐，说明此人眼光短浅，看不到荣耀的后面有失落的忧苦。

荣誉之乐，缘聚缘散。无论我们多么喜欢它，多么不愿它离去，它也必定会坏灭。在坏灭时，不会多留一刹那而彻彻底底地消失，只剩下失败的忧苦。既然这样的快乐毫无实义、只会引发痛苦，为什么还要苦苦地追求呢？

想到这里觉得人们很可怜，得了第一名的荣誉，再失去时就痛苦、心里不甘，必须重新回到第一的位置才满足。又求到了就乐，跌下时又苦。然后又想努力地求到，又是苦。就这样被拴束在苦乐两头，无法超越。除非认识到名誉乐是坏苦，才能从中解脱。

例 2：

某位速滑世界冠军 A，某年站在冠军领奖台上，挥舞双臂，向观众致意，一脸灿烂的笑容。

几年后，她又站在起跑线上，和数名选手角逐金牌。她对夺冠充满信心，势在必得。

发令枪响，一圈、两圈、三圈……她始终保持领先。突然，意外发生了，她摔倒在冰面上。其他选手纷纷从她身边超过。她迅速站起，奋起直追。在冲刺时，第二个冲过了终点线。

当喇叭里宣布冠军名字时，俄罗斯选手开心地登上了冠军领奖台。她挥舞双臂，向观众致意，观众席上掌声雷动。颁奖嘉宾为她戴上金牌，还送她一束鲜花。之后，喇叭里宣布亚军的名字，A 站在低一级的领奖台上。颁奖嘉宾给她戴上银牌，递给她一束鲜花，她也挥手向观众致意。她想努力地强露笑脸，但泪水却不听使唤，“哗”的一下夺眶而出，她哭得好伤心。

观察：

往日，走上冠军领奖台，挥舞双臂、观众热烈鼓掌，戴上金牌、手拿鲜花——这一切都是自己最喜欢的境界，一旦获得，就拥有荣誉风光的快乐。

现在这一切都属于别人了，所有类似的景象都成了此时引发自己痛苦的因素。自己被冷落了，自我不得伸张，不能站在最高的领奖台上，观众第一度的掌声给了

别人，金牌挂在了别人脖子上，这是何等的委屈！虽然还要不自然地露出笑脸，眼里却满是失败的泪花。可叹的是，人们不知往日的荣耀正是引发此时内心痛苦的原因。荣耀越大，此时痛苦越深。不明真相的人，还生怕自己得不到，迫不及待地想受用荣誉的毒食，但进食后又有难以消化的苦。所以说“有这样的乐，就有这样的苦”。

例 3：

崔真实是韩国最负盛名的影视明星，10 年来一直处于事业的巅峰期。在十几年里，她凭借自己的艺术天赋，从一点一滴做起，直到成为影视界的一颗耀眼明星。她被人们称为“永远的灰姑娘”，无论她去哪里，都会成为人们议论的焦点，她的服饰和饰物也是人们追求的时尚。出道 10 年的她，依然是影迷们追逐的对象。在电视剧里，她明朗、纯情的形象，不仅赢得了年轻观众，同时还赢得了多数中年影迷的喜爱。

她说：“喜欢、支持我的人一直都很多，当老爷爷、老奶奶们握住我的手说喜欢我时，我的心情真是好极了。”

2008 年 10 月 2 日,这位韩国顶级明星在位于首尔东草的家中自杀身亡。

据警方透露,崔真实在自杀前一天晚上同经纪人喝酒后，半夜才回到家，然后坐在卧室的床沿向母亲诉苦说：“我对这个世界的人都很失望。什么高利贷啊，都是与我无关的事情，可不知道为什么都来折磨我？”说完哭着跑进浴室锁上了门。

母亲在浴室外劝崔真实开门，但她说：“妈妈，您先回房间休息吧。”

母亲在 0 点 30 分左右入睡，凌晨 4 点左右醒来之后，发现她不在卧室，感觉不妙，试图打开浴室的门，却发现浴室门仍然打不开。母亲在外面敲打了 30 多分钟，但没有任何反应。早晨 6 点左右，叫来钥匙修理工打开了浴室的门。母亲发现崔真实用绷带缠住脖子吊在淋浴喷头上自杀身亡。

之前，韩国另一名影视明星安在焕，因为欠下 25 亿韩元的债务，而自杀身亡。网上有谣言流传说是崔真实向他放高利贷而导致他自杀。崔真实一直受到这个恶性谣言的煎熬，还接受了警方的相关调查。根据推测，崔真实很可能是感觉自己名誉尽失,由此走上了不归之路。

她所属的公司表示:女艺人被冠上嫌疑犯的恶名在

网上流传，对崔真实是一个不小的打击，其实只是法律规定的例行程序范围内接受调查而已。

在她的个人博客中还贴着自己和一儿一女的可爱图片，网民们纷纷留言，表示不解——“到底有什么解决不了的，撇下两个年幼的孩子独自离世。”（网上资料）

问：是什么让崔真实撇下令世人羡慕的成就、荣耀、财富，以及一个年迈的母亲和两个幼小的孩子，选择自杀呢？

答：按照推测，是因为网上传播谣言，说她给一位艺人放高利贷，导致他自杀。这个消息传得沸沸扬扬，她不能接受自己的名誉受损而选择自杀。

问：为什么这些会造成她那么巨大的心理压力呢？

答：可以观察到，她的名声大，她对名声的依赖、对名声的贪著是那么强，就不难理解她的压力有多大。

作为韩国的顶级明星，在韩国家喻户晓，她主演的电影、电视片在韩国各地和亚洲各地播出，各种报刊、网络在显著位置上报道她，许多杂志以她美丽的照片做封面，人们在茶余饭后谈论她，不论她走到哪里，都是一片鲜花、掌声，人们用喜爱、羡慕的眼光注视着她，亿万观众都关注她，她的服饰和饰物更是年轻人竟相追求模仿的时尚。她一直沉浸在名誉带给她的快乐中，在

享受这一切时，非常陶醉和满足。

既然享有如此大的名誉，就有同等量的担心名誉受损的压力；既然得到了尽享荣耀的快乐，就一定要面对失去荣耀时同等量的痛苦。比如，在一个县城里出名的人，当名誉失坏时，就有出门的压力。但出了县城，没人认识他，他内心也就不再有那么强的苦受。

但大明星相当于过去皇帝的名声，亚洲各地、大街小巷的人都知道她，都在关注她的一举一动。无论走到哪里，都有鲜花、掌声、闪光灯。她所享受的名誉风光，一般人做梦也享受不到。

正因为如此，她处在极危险的位置上。名誉是虚假的泡泡，这不是很小、很低的泡泡，随着她名声的不断升级，她已经坐在了一百层楼那样高、那样大的泡泡上。她的名声泡泡，大到了覆盖亚洲地区，“高”到了顶级。她在快乐当中，不知道这快乐建立在脆弱、虚假的基础上，极度危险。

她对自己名誉、形象的贪执也比一般人强得多，她不愿意自己的形象有半点破损。当意外发生，网上传播谣言时，她立即陷入极大的痛苦中。她担心自己名誉扫地，担心千千万万的人说她坏话，担心人们不再关注、喜爱她。以前的享受太多、太大，此时失去名声的苦受也表现得极强，竟然逼迫她选择自杀，彻底毁灭自己。

再次提示：正是在鲜花、掌声中尽享荣誉风光的幸福时光，所有的内外一切，唯一是坏苦的本性。

看电视的乐是坏苦性

现代人的生活离不开电视，很多人一年三百六十五夜，夜夜在电视机前度过，导致看电视成瘾、对电视的依赖性极强。这也是很大的坏苦。

有人说：看电视是人生一大乐趣。看电视剧，情节离奇、惊险、浪漫；看综艺节目，非常开心；看新闻，了解很多国内外大事，很有新鲜感。这是快乐，怎么是苦呢？

答：看电视是给人的感官带来了享乐，一时满足了贪欲的需要，在毫无实义的幻化声光里，云里雾里地虚妄了一番。但在一顿顿地吃过这种感官盛宴之后，就会引出一大堆的事情和苦恼。比如，电视节目好看一点，就生贪心；稍微差一点，就内心不满、情绪跟着冒出来，往往边看边生气，骂节目难看，演员演技差、导演导得臭。或者看得无聊，心中的欲望又没有得到满足时，就会拿着遥控器不断地更换频道，即使没有好看的，也粘在上面下不来。或者，看了好的电视连续剧，心被系缚在上面，一集也不愿漏过，只要尝到了好滋味，第二次

就直扑上去，迫不及待；只要有一集错过，心里就非常失落、不满足。有时开车在外，快到球赛开始就心慌着急、生怕落下，像是赶车的人生怕误点一样。这些前前后后的事，都是“天下本无事，庸人自扰之”，凭空生出这么多波动来。这样继续下去，一辈子连点清福都享不到，岂不可惜！

注意：我们正盯着电视屏幕，看到了好节目时，心里乐了、眼睛亮了、口里哈哈笑了，这都是坏苦。下次看不到时，内心就不自在，有求不得苦来逼恼自己。但是对于不看电视的人，节目的好、坏，了不相干——心一向平静，乐苦两头都不会扰乱自己，这才是真享受。

心里的享乐装得多了，人生一定是笑笑哭哭、常常“得意随后是失意”，在苦乐的两边打转。这就是轮回，透不出去，别想解脱。

比如，某学生爱看足球赛，家长锁住门不给他看。他呆在屋里，听到电视里播报足球赛况的声音，内心一直耽著在上面，忧烦苦恼。本来房间里安安静静、没人打扰，为什么他心绪不安，甚至伤心地哭闹呢？因为他有欲望，以前“吸”过这种节目鸦片，一旦得不到，心里的欲望会搅得他无法宁静。这就是看电视的快乐带来的痛苦。反之，如果没吸过电视鸦片，这种苦就生不起来，只有内心宁静的安乐。

总之，要衡量一下：看电视的快乐好，还是放下它好？如果沉浸在看电视的享受中，后面坏灭的苦一定会接连出现。比如，看了一次春节联欢晚会，非常开心；哪怕过了好多年，住在小庙里，除夕夜，8 点到了，听到电视的声音，心就波动得厉害，安定不下来，这就是苦苦凸现了。但如果放下了看电视，那就从根斩断了牵牵连连一系列观看欲得不到满足的苦苦，由看电视的享乐所带来的失落感、空虚感、烦躁、紧张、激动，都不会落到自身上。平静似水的清福，和感官欲乐相比，哪种更健康、更有益、更长久？稍加思维，便能得出答案。

打手机的快乐是坏苦的自性

有一篇《手机狗》的文章讲一次网上调查“今夜你关不关机？”结果半数人不关，理由大多是怕朋友找不到。作者由此发挥，认为人们花了几千块钱，是买了一条拴狗的链子套在自己脖子上，手机的铃声相当于狗铃铛。很多人已经对自己手机的铃声变得非常敏感，只要轻微一声“嘀”响，无论在多远、在开会甚至在争吵，都会飞快奔来，活像一只发现骨头的小狗，结果八成是一条无聊的短信，或者是催交电话费。

（不要误解这是在骂人，“手机狗”指我们的妄执

心，是需要努力对治的法。要看清这个妄执心怎样被栓牢在手机这条狗链上。）

确实，我们的妄心好像天生愿意被人牵着，一天接不到手机就像河南人一天不吃面条一样，等于没过。早上起来第一件事是开机，晚上回家前第一件事是删短信。手机让人每时每刻有所期待。连吃饭闲谈之际，都下意识地瞟上一眼，看看有没有没接的来电或短信。如果丢了手机就会失魂落魄，仿佛和这个世界失去了联系。（《手机狗》）

以下做一些观察：

手机能够随时随地给人提供通讯方便，人们最初拥有它时，充满了美好的幻想，会迫不及待地尝试它、享用它。不论是坐着还是行走，都要打打，享受一下生活的好感觉。恰恰是在内心享受手机快乐的时候，就已经落入了坏苦。在经过了上百次的使用串习后，开始对手机上瘾，必须随时带在身上打一打，这就是已经串习成病态了，哪天依靠不上，苦就会不客气地逼恼上来。

因为自心随时随地地用它、缘它，习惯了，就养成很强的行为惯性。整个身心都形成了条件反射。比如，听到手机铃声的反应、随时用手拨手机的行为、随时从口袋里掏出来看看的行为，一系列都牢固地建立起来了。每一次反应，全身的细胞都按着固定的方式在快速

运转。所以一方面看，打手机多么潇洒自在；另一方面，这又是多么严重的坏苦。一个人全身的细胞都被紧紧地套在手机的链子上。只要一天没带上它，全身的细胞失去了惯常的所缘境，要冲动又没地方冲动，在欲望得不到满足时，就会全身陷在不自在中。

所以，“乐”和“苦”是一对孪生姐妹。既然享受了随时随地拿着打的快乐，就要“享受”没带上就浑身不自在的苦恼；既然有常常接到短信的惊喜，也就有时刻期待的焦虑；既然有与很多人建立联系的快乐，也就有害怕失去联系而不敢关机的担心。所以，“苦从乐生”，有打手机的乐，也有缘手机引起的苦。没用过手机的人，连打手机的乐都不知道，怎么会有失去它的苦呢？身上没有手机，但不会出现上述浑身不自在的苦。所以，缘起律很公平，一头有大喜出来，另一头就有大忧出来。而没有惊喜，就不会有忧愁，这才是真正的自在，因为没有被套在相对的苦乐里，没有被苦乐的绳索牵着鼻子转。

众所周知，未来科技的方向是试图用手机来代替更多的个人设备，比如电脑、通讯、相机、信用卡、钥匙等等。目前一部手机的处理能力，相当于 1990 年的一部电脑，以后还会迅猛升级，手机上网、手机开门、手机刷卡等等也都在继续发展。

可以预断，在最初使用更高级、更方便的手机时，会有一些快乐。但快乐的同时就是陷在坏苦中，心被手机拴得更紧，甚至半条命都搭在里面。

手机的功能在升级，拥有它的快乐也在升级，手机不在时陷入的恐慌也一定会升级。一旦没带上它，或者它出点什么故障，就会浑身不自在。甚至将来的人到了生命垂危之际，也许要看到手机放在枕边，才能安心地闭目，与世长辞。

上网玩游戏是坏苦的自性

最近，网络上发生了一件事，一家大型在线游戏网站关闭了一个多月。数百万游戏玩家在这段时间中普遍出现了空虚、失落感，情绪焦躁不安，在网络上到处骂人，大发光火。

一个月后，网站恢复，玩家们又赤膊上阵，重新投入到精彩激烈的游戏中。网络上又风平浪静，恢复了正常秩序。

这种很多人在一起玩的游戏，乐受的感觉比一般活动大得多。玩过之后，强烈上瘾，所以玩家们每天固定地要花一定的时间玩一玩。

要知道，玩精彩游戏，玩得快乐就是很强的坏苦。

一旦网站关闭、得不到这种快乐，内心的苦便强烈凸现出来。

心理上的表现：空虚、失落、骂人、手足无措、无所适从，呆在那里心神不宁、坐立不安，无法安下心来正常工作。这些苦都是由玩游戏的快乐引出来的。如果没打过游戏，这类怪怪的苦怎么会跑到身上来呢？像上面说的玩家，一个多月情绪低落，心神涣散，甚至没理智地发火骂人，做各种出格的行为。长此以往，智力和意志力都会受到损害，失去健康、稳定的心理和人格。生活、事业、家庭，都会出现严重障碍。强烈的游戏瘾，一旦得不到满足，说不定精神也会崩溃。

问：为什么玩不成时会障碍正常的生活与工作？

答：就像吸烟、喝酒，必须吸足了、喝够了，心才满足，没有过足这把游戏瘾，想玩的贪欲会搅得人心不安宁，在这样焦躁不安的状态下，怎么能正常地生活和工作？

再看网站恢复时，网上又还原为一片平静。这些玩家们又开始“快乐”，又忘我地投入到游戏当中。可悲的是，又一次掉入了更深的坏苦中。

（心理法则是共通的，坏苦原理在种种享乐方面都有同类体现。当追求欲乐受到阻碍时，人们会暴发嗔心、会焦躁不安等等。追求游戏乐是如此，追求其他乐也是

如此。观察到达一定量时，会发现千篇一律，都不出坏苦的圈套。

比如，经上讲到有个少年在他刚出生时，父亲就走了，从此没有回家。母亲辛辛苦苦把他抚养长大。后来他和一位长者的女儿两情相悦。一天，他想出去和那个女孩约会。母亲把他关在屋里，要阻止这件事。他的欲望得不到满足，顿时生起极大嗔心，拔剑杀了母亲。

试想，是什么让他丧尽天良杀害母亲呢？就是欲乐。因为曾经享受过，便由贪欲的冲动再次求取，任何人阻止，他都会像发狂的猛兽，身心被贪欲逼迫得丧失理智。其实，种种欲乐无不如此，贪到了固然“快乐”，得不到时更加难受。这就是把“快乐”安立为坏苦的原因。）

上网是坏苦的自性

最初受媒体的宣传影响，人们觉得上网非常先进、神秘。在最初上网的过程中，好奇地东看西瞅，觉得新鲜、好玩。网上有很多东西能满足猎奇心理，使人整个像进了大海一样，东游西逛，很长时间下不了线。

过了一段时间，新奇感消失，觉得不过是这些东西，再继续上网也找不到什么新奇事儿。下网一两天后，又

生起想上网的冲动：里面肯定有好看的、好玩的！里面有什么新奇事儿？原先上网的心态又冒出来了。这就是猎奇的心理（等流），总觉得那里面能发现一些意想不到的东西。

起初每次上网，都有一种期待，里面的新闻很有意思，看到上市的大片很高兴，与人聊天很过瘾等等。但一段时间过后，又觉得没意思。下网之后，仍然很空虚、很失落。

像这样的上网的新奇感，就是典型的坏苦。因为新奇感过后就是乏味，内心空虚而失落，反面的苦出现了。

空虚了一阵，受不了这个苦，又到网上去寻找、去猎奇，想求取一点娱乐。一旦下网，幻觉消退，又陷入空虚。空虚就又想上网……周而复始，落在相对苦乐的循环中，人就被束缚在里面难以解脱。这里仅是举出一个方面，具体细节大家可以展开观察。

总之，下网的苦是由上网的乐带来。一般人认为上网能带来快乐，但这只是片面的认识。正确的认识是，上网既带来乐，也带来了苦。而且，发展下去，会让自己愈陷愈深，最后缠死在网中。

容貌好的快乐是坏苦的自性

比如女性年轻时，身材好、皮肤好、很美丽。有这些资本，走路都透着自信，有意地炫耀自己的身材、肤色和衣饰等。每当走在街上像一道风景吸引路人的注目时，内心非常快乐、满足。

剖析这种心理，是因为自己喜欢被人关注、被人赞美、被人羡慕，所以每当满意的境界出现时，内心便感到快乐。但是心一旦快乐，就成为坏苦，将来在坏灭时必会陷入忧苦。这一点，有几人认识呢？人们不但不放下这种贪著，还进一步地加强它，想让自己更美丽、更动人，由此常常光顾各种时装店、首饰店、美容院，穿戴各种高档服饰，把自己装扮得更加美丽，因此也更陶醉、更快乐。

无奈容貌只是因缘造作的一时假相，谁也遮止不了它的衰变。随着刹那刹那变异，终究有一天，照着镜子，见到身材臃肿了，脸上的皱纹明显了，皮肤变得粗糙、暗淡。这时心就慌起来，赶紧用什么霜、粉来擦抹。这些黄的、黑的、坑坑洼洼的丑相，要尽量覆盖住，皱纹要去美容院拉直等等。经过一系列的包装，照照镜子，里面又现出了年轻的形象，心里又一阵兴奋。出门走到大街上，又有了资本吸引一些目光，又拥有一份自我良好的感觉。

随着衰变的积累，老相毕竟太明显了，再怎么化妆、

美容、穿漂亮衣服，也遮不住衰老。再走到街上，没人愿意多看一眼，没人欣赏、赞美。自己不再是风景了，看到街上的风景属于那些年轻人，心里就生起嫉妒。回到家，照自己的脸，只有伤心难过。

观察 1：哪些是坏苦现象

照镜子看到自己的美貌时，自我感觉良好，这是坏苦；走到人群中，被人关注、赞美，感觉快乐，也是坏苦。为什么说是苦呢？因为它会变坏，在变坏时，它的孪生妹妹——苦苦就会准时降临在心上。它是引发坏时忧苦的原因，怎么不是苦呢？

观察 2：快乐怎么转为忧苦

具体来说，一个人有了容貌的资本，心才能缘着它，自我欣赏、自我陶醉；才能孔雀开屏般展示给众人看，得到被关注、赞美的快乐。所以，这些乐都是以容貌为资本或所依而生起；反之，一旦失去此容貌资本，快乐也随即土崩瓦解，转为忧苦。

比如，容貌好时，照镜子是享受；一旦容貌丑陋，就特别怕看镜中的形象。容貌姣好时，出现在众人的目光中，有显示自我的快乐；容貌变坏了，再也不愿露面，怕人看不起，内心紧张。身材、容貌上有点什么缺陷，

就特别怕暴露。如果自尊心很强，稍微受到别人的轻视、冷落，就感觉无法忍受，有时因为一句话、一种态度，内心一整天都难以平静。

又比如，容貌好时，喜欢听别人赞美；容貌不好时，特别不爱听别人说：“你脸色不好，你身体胖了。”不喜欢别人问自己的年龄，万一被问到了，也是躲躲闪闪，不正面回答，想方设法回避过去。

又比如，以前年轻美丽，被赞美惯了、被宠惯了，自认为是人群的焦点。现在听到赞美别人好看，就会醋劲十足，不愿意跟她在一起。回来还不服气，就想怎么胜过她。像搞军事竞赛那样，你买一条喇叭裤，我就买一条七分裤，更好看、更时髦。

总之，前面的乐变坏时，忧苦一定会在心上显现，而且显现得恰如其分，当初是怎样得意快乐，现在就会怎样地失意痛苦。正如同一白一黑的孪生姐妹，又如同等量的正负电子。

再者，曾经贪著年轻的快乐，排斥老人，现在要接受“老”的事实就很难。这种“年轻”的假相，把人悬吊在高处下不来。直到五十岁，还希望别人认为自己很年轻，还往年轻的方式上打扮，颜色要鲜艳、款式要新颖，表情、动作、姿态，处处想抓住年轻的状态。不愿听到“老”字，不喜欢一切和“老”挂勾的服装、打扮

或行为。诸如此类，到死也要留住“青春”，哪怕是假的，只要不被淘汰出局就好。这恰恰反映了内心的恐慌和求不得苦。一个人就这样被当初年轻的感觉给套死了。可见，有漏乐像甜蜜的毒酒可以把人整治致死，又像是面带微笑的杀手。

观察3：苦乐循环链

作为人关键是要有智慧，比如容貌变坏、内心忧恼，恰恰是引生觉悟的良机，要看作这是在最生动地现量解说“坏苦”。只要有悟性，把前面的乐和此时的苦联系起来观察，就会顿时明白“此苦是从彼乐产生”。由此欢喜或平静地接受这种苦（即是了现在苦），以后再不去贪著相对的乐（即是了未来苦）。痛苦从此终了，自己也跳出了坏苦的圈套。

但是平常人没智慧，在难受的时候，只想回避这种苦，想到是由容貌的缺陷造成了苦，所以一定要想办法美容化妆消除苦，重新找回快乐。以此逻辑，很多人愿意去美容院，把大量的时间和金钱花在里面。在经过精心地美容之后，照照镜子，觉得恢复了从前的光彩，头就再次高昂起来，神采奕奕地走出家门，又开始炫耀。感觉自己重新回到了美女的位置上，得到了美女的称号，得到了做美女的自豪和快乐。殊不知，这又给自己

埋下一批更大的失落之苦。照这种方式走下去，一定落在“苦乐循环链”中。

苦乐循环链：乐 → 苦 → 乐 → 苦→……

大意是讲，如果好的容貌给我们带来了快乐，那么在容貌变坏时，我们心里就无法接受，就有苦的逼恼。被苦逼迫时，便会想方设法地美容、化妆。等到容貌恢复美丽，自己也恢复高兴、快乐。但这又是坏苦，等下一次容貌衰老时，又会有更大的苦出现。为了避苦，再次开始求乐。乐坏灭时，又落于苦中。这叫做苦乐循环。

媒体有一则报道说：现在有很多人专门去国外做美容手术。有一个人手术后容貌变化太大，在她通过海关时，由于无法确认身份而不得放行。

一个人能放下工作，不远万里地跑到国外，冒那么大的风险和痛苦去做美容手术，她的内心一定被苦严重逼迫，以至于想尽一切办法去解除。这种苦就是无法忍受容貌丑陋的苦，如同病重之人无法忍受病苦的折磨，可以不惜变卖家产，到处寻医问药。

我们可以想见她的一段心路历程。起先，每次出门都要在镜子前花很长时间，左擦右抹。由于内心对自己的容貌不满意，所以要作精心地打扮。等看到镜中出现精心打造的美丽时，心里得到满足。走出去又可以炫耀，并得到众人的羡慕和称赞。但这是暂时性的虚假法，随

着年龄逐渐增长，靠化妆打扮出来的美终究保不住。每次照镜见到出现衰老相时，内心便恐慌难受，能做的只有买更多更好的化妆品，花更多的时间更频繁地去美容院。直到能出现自己满意的美丽时，心里才又得到暂时的满足。

一段时间过后，美丽又消失，自己更加地痛苦。但只要还有一线恢复的希望，就要不惜代价去争取，国内没有更高的技术，就到国外去寻求。等到美丽再次恢复，心里就再次得到满足，又是一阵欣喜。之后当然又是美丽失去，和再一次陷入痛苦。

这样苦乐循环，每当化一次妆、整一次形、得到一次快乐，就给未来带来一次更深的失落、痛苦。痛苦不是无因无缘降临，恰恰正是爱美、化妆的快乐所引发的。所以，之前得到的美丽，既给人带来了快乐，也给人带来了痛苦。试想：这种快乐是在利益人，还是在损害人呢？

有人问：享受现代生活也要破除吗？难道要让我们倒退到原始社会，过草衣穴居的生活吗？

答：学佛的目的是要超越苦难漫长的轮回，求得生命真正的解脱。因此，不仅需从追求五欲的欲界中超出，还要超出享受喜乐的色界、耽著舍受的无色界。所谓“跳出三界外，不在五行中”，谈何容易！最起码要有厌患

三界、超出生死的真诚愿望。不然，何苦来学佛呢？出世间的佛法本为教人超越轮回，求得真正寂静。如果还在五欲是否该追求的问题上喋喋不休，又何必阳奉阴违地标榜自己是寻求解脱的人呢？

不必说现代人类繁富的欲尘，就连欲界天的美妙欲尘，都要一概视为地狱的烈火、沸河，才有可能专心致志地投入修法，超出五欲尘劳，获得解脱。

《亲友书》中这样描述天界的堕落之苦：在那须弥巅顶的欲天，大地柔软如棉，脚踩下去自然随陷、舒适无比，将来却要陷落滚烫的煻煨坑、臭秽的尸粪泥；在天女们众相依偎下，进入欢喜园，尽情游戏、欢娱，将来却要受困剑叶林中，被飞剑割截耳鼻、手足；进入天池，有金莲般的妙丽天女陪伴，游泳嬉戏，将来却被抛入沸腾的灰水中煎煮。所以，视天宫的欲乐也应如鸩酒毒药般避开，更何况人间的低俗欲乐。

元朝的天如禅师在《念佛直指》里开示修持净土的欣厌二门，其中“厌”是对娑婆世界发猛利的厌离心，要对整个世间的声色境界都作地狱想、苦海想、火宅想，对种种宝物（包括当今各种轿车、电脑、网络、手机、电视以及其他电器设备等）作苦具想（当作造苦的工具来看待），对饮食、衣服作脓血、铁皮想，对眷属作夜叉、罗刹、吃人鬼想。实际是在认识坏苦之后，对种种

欲乐作苦想，由于乐是苦因的缘故。只有这样，才能使心从贪著欲乐中脱开，念念向往极乐，真正把心送往西方。

有人说：我们生活在现实的环境里，不可能脱离环境生存，即使是出家人，也很难做到隐居深山、过离世的生活吧？

答：当然，使一个人脱离环境而生存并不现实。主要是内心需看淡一切世间享乐。世间心淡了，才能修道，才能生活在世间而有出世之心，才能不离生活当下的同时保持出世间佛法的意境。我们修持解脱道，最起码要有少欲知足的善根，要有“青菜淡饭随缘过”的心态。不然，在五欲上贪著不舍，还想求解脱，只有等来世吃尽了苦头再说。

贯穿有漏乐的坏苦

上面讲到电视、手机、网络、美容等方面的享乐都是坏苦。但是并不能以此认为仅仅某部分很特殊、很强烈或很奢侈的享乐才是坏苦，这种认识还不深入、不全面。

四法印的每个法印都是全面地印在所属的每一法上，像苦这一法印，印在一切有漏法的每个刹那上，其

中的坏苦又印在一切有漏乐的每个刹那上，下至微弱的或平常百姓的快乐。

能够取得这样的认识非常重要。因为只有见到了有漏乐全体是坏苦，才能放下对一切快乐的贪著，从而现前“一无所求”的自在心态。当然，更进一步见到有漏法都是行苦时，再观轮回只是一片苦海、纯苦无乐，就会一刹那不羡慕轮回，不追求轮回的任何盛事。这便是不掺虚假的无伪出离心。

以上对坏苦作了多方面的举例观察，目的是提醒大家把坏苦的法理拓展开来，放在具体的生活现象上对照观察。只要用心观照就会发现，实际上我们的生活每天都在演示“坏苦”。

如果有人问：坏苦在哪里？回答是：世间生活中见闻经验到的快乐都是坏苦，除非当下离贪。

我们的观察还要继续渗透到世俗生活的各个层面，应当不断地观察、思维，就像挖井要一直挖到水出为止一样。

当观察积聚到了一定量时，内心就会开始生起正念：原来我的生活，每一种乐都是坏苦。豪华的房子、高档的家具、壁灯是苦，贵重的电脑、电视是苦，精美的饮食、服装是苦……推开门，电梯、高楼、门前的花草树木是苦，俊男美女也是苦。坐上的车是苦，一路飞

驰是苦，繁华的都市、繁盛的物质也是苦，连美好的季节、清新的空气、湛蓝的天空也都是苦。

总之，在经过了励力思维和深刻作意之后，对于身心环境的观感会从根本上得到转变。之前自己眼里天堂般美好、温馨、快乐的此世间界，现在转而被认识为苦。以苦观才能止息贪欲，将一双热眼换成冷眼，朝着佛法的清凉开始靠近。

经过一番提示之后，再转入实际观察。

比如，我们天天使用电，下意识里认为电是我们的朋友，不论烧茶、做饭、看电视、听音乐，有了电都非常便利，让我们充分地享受科技带来的幸福。实际上，同时也充分地沉陷在坏苦中。

有人说：充分享受电的便利明明是乐，怎么能说是苦呢？

请不要只看眼前一时的快乐，要看到无常降临时是何等苦恼。只要有一夜停电，工作、生活顿时就陷入瘫痪，什么也干不了，没办法用电脑、听音乐、看电视、上网，屋外也一片漆黑，甚至电梯开不了，尤其夏天空调停了，像在蒸笼里一样难受。

在享用电的便利时，只觉得处处幸福。没想到境缘一转，它的孪生妹妹把快乐整个打翻，让我们陷在苦恼的海洋中，无所适从。但偏僻的山村长期没有电，夜幕

降临，四周万籁俱寂，一轮明月悬挂天上。没有电的夜晚，这般平安、宁静。

正反对比就看出，没电的苦恼是由享用电、依赖电造成的。电不仅带来幸福，也让人类陷入痛苦。

有人说：为什么总唱反调？连电也要破吗？

答：不是喜欢唱反调，佛法说得很清楚，凡夫有严重的乐执颠倒，对安乐的颠倒看法就像身体倒立时，把下面看成是上面一样。所以，“唱反调”是唱邪见的反调。“电”不是什么涅槃境界，它恰恰只是轮回欲界里的一种法，破掉它，才能少一份贪著。

我们以业力生存在目前的环境里，一时还免不了感受种种境界，但内心要有出离的意愿，就像自己虽然在一定的服刑期限内被关在监狱，却是时时刻刻都渴望释放，而不是颠倒地耽著不舍、赞美不绝。

又比如，我们到上海时，坐在出租车上，旁边居士一边指着高层建筑，一边介绍上海近年来迅猛发展的状况，赞美上海已经比得上澳大利亚。在她眼里，生存环境是多么繁荣、安乐；我却想，不要搞错了，这里是轮回，是充满坏苦的世界，身陷在苦海中，哪一样也不好玩。她说得很有兴致，似乎并不了解自己身处何等世界。转变这种观念需要思维苦谛。认清之后，再看周围都是苦，谈论的也是苦，才算学到佛法！

又如古老的故事里说：王宫里的公主睡惯了舒适、柔软的床榻。有一次，厚厚床铺下的一粒豌豆，让她整夜辗转难眠。细微的变化导致脆弱的她痛苦不堪，这就是贪著享受造成的苦果。

其实，不是万金小姐的公主，也感受不到一粒豌豆之苦。在外打工的民工春节回家，买不到坐票挤上火车，只是一张报纸往座位下一铺，身体蜷缩进去，就呼呼地睡着了。苦难的生活造就了他适应的能力。如果把公主塞在座位下，恐怕会痛苦得窒息。所以，依赖惯了物质享受，哪一天依赖不上，苦就强烈地凸显出来折磨自心。以前我们不愿意听老人说“太讲究生活享受，以后会有苦受”，其实，这是在解说人生坏苦的教言。

又比如，自己有车，出行方便，但坏苦也积累得很深。整个身心习惯了坐车的舒适，养成了坐车的依赖性，一旦哪天坐不上车，需要步行或挤车，便陷入苦恼。

又比如，衣着讲究的人，贪著衣服的款式、面料、新潮，一年四季要换几十套。当然，穿着亮丽很快乐，但同时需要想到，一旦生活水平下跌，只能穿土衣服、旧衣服的时候，可能陷在痛苦中。

其实，简朴的生活才安心、安乐，就像白居易的诗中说“只见火光烧润屋，不闻风浪覆虚舟”。意思是，只见到大火烧毁了富贵人家华丽装饰的房屋，却从未听

说风浪掀翻空荡荡的虚舟。后一句出自《庄子》"覆虚舟"的典故。凡夫贪执的名利财色越多，烦恼就越多，痛苦也就越重，如同沉重的船，更容易被打翻；空船则因为没有任何负重，即使在狂风巨浪中也安然无事。这洞悉坏苦的至理名言，运用在人生中，才能常保不败。

这又像一个球被抛得越高，下落的势能就越大。又如花盆被放在一百层楼露天阳台的边沿上，虽然鲜花高空开放，尽显风光，但同时也最危险，一有闪失便粉身碎骨；如果置于平地，即使被脚踢翻，也不致破碎。

请深思自己应选择怎样的生活方式。一个人的生活标准过高，讲究奢华，内心就完全耽著在五欲上。其实，高档的资具无非是一个个用福报支撑的"高楼"浮泡。说它是浮泡，因为它只是缘生缘灭的法，本质虚妄。"人无远虑，必有近忧"，我们却全心依附在上面，衣食住行处处贪著。想想看，此坏苦有多大？将来沉陷苦海的势能有多大？

现代人的观念普遍认为应当享乐。城市的许多设施都为人们享乐而准备。桑拿、餐厅、酒吧、网吧、游乐场、美容院、咖啡屋、高尔夫球场以及各类旅游项目、度假村等等，哪一样不是提供高消费的场所？人们却根本不认识享乐是坏苦，脑袋里只有一根筋，缺乏多方面考虑。

古人求宁静、求淡泊，是要避苦。现代人的心只往求乐的方向狂奔,殊不知在他们内心的罐子里已经投放了多少高强度的坏苦炸药。到了变坏的那一天，一拉引线，将被炸得魂飞魄散。

品味古琴，听听现代的摇滚，两相比较，就会明白当今是人心痛苦加剧的时代。古琴弹奏入于妙境时，妄心当下平息；现代摇滚则狂热躁动——在狂热的场面中，每人举着一根荧光棒，随着节奏挥舞，同时跺脚呐喊。

如果习惯于欣赏这种狂热、躁动的音乐，以它为美为好，那么当它显现时，内心会直接与之“同步共振”，置心于躁动旋律的带动中。可惜一般人只知狂热刺激，不知它的苦乐利害。其实，心与境相对（比如耳识对声音，意识对法尘），分别心一直缘境而转，对境快速地变换，心也跟着快速动转。境像游乐园的飞车一样上下飞转，心也缘之起伏跌荡。串习久了，会认为这种感受才快乐，养成只有相应此波动频率才觉得适应、觉得刺激的习惯。但波动频率太高，妄心动得太快、太散乱，是违背安乐之道的很糟糕的事。

原本处在欲界散乱地的我们已经散乱成性，身心分裂而痛苦，无法得到静定的喜乐。现在加剧内心的波动，更是完全与修习止观相反。止是心寂静地安住一缘，观

是静定中清明地观照。随顺止观能够引生无罪的喜乐，修行人应往此方向去修心。反之，如果让自心适应躁乱的波动频率，以狂热为乐，则是很不幸的事。

狂热刺激的快乐是极严重的坏苦。因为一旦停歇下来，回到平常的状态时，久经串习的心缘不到那种频率，就会有躁动难安的痛苦。

于此应当洞悉心识运转的惯性原理。当心习惯了高频率波动的状态之后，每一次都需要按这种状态冲动，才觉得有快感。一旦得不到，反冲的力量也很强。如同一匹野马平时放纵不羁，突然遭到禁制，会让它难受得狂奔乱跳。进一步观察：心识每一次的现行，都加强了同类习气，需要下一次的对境更新、更快、更刺激才产生快感，这就把人推上了一条向外狂奔、永无休息的死路。

很多人是想以此来使人生的痛苦得以止息，岂知不但得不到休息，还会越来越躁动不安，丧失了内心本有的安定和静中观照的智慧。《大学》中说："知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。"可是现代人求乐的路，明显违背了古圣先贤的教诲。

常常有人问：为什么我们很难静下心呢？原因就是物欲闪现的频率高、节奏快、诱惑力强，方方面面都在

快速升级。串习久了，心一定要处在那特定的波动频率段上，才感到适应。同样，坏苦势能太强，一旦停下时，较深层的躁动之苦就凸现出来，自心难以安宁。

又比如，居住环境优雅，绿草如茵、繁花似锦……内心耽著这份安逸，也成为坏苦。因为环境不是什么坚固的法，安乐的基础很脆弱。一旦像一脚踩空般失去它，内心的失落之苦也会强烈地显现。

做官也是如此，比如一位局长退休时，如果没有淡泊名利的修养，相比常人的退休要痛苦得多。在职期间被人恭维、侍奉，呼风唤雨，随意指挥，处处有人歌功颂德……一旦下台，这些都在一夜之间荡然无存，再也没人鞍前马后地服侍、满脸陪笑地献殷勤，内心不禁苦不堪言。相比而言，挑粪的人上班和退休差不了多少，没什么大的落差。但身为局长的他下台失落之苦，不是平常人能享受到的——上台时既有别人享受不到的乐，下台时便有别人享受不到的苦。

又比如，所谓展现自我的快乐，也是很强的坏苦。凡夫人以贪著自我的心理极其爱重自己，认为超出一般。每当能展示自我时，由于满足了表现欲，就兴奋快乐。大力士无论到哪里都愿意显示他的肌肉和力量，擅长外语者则乐意显示他的语言，有钱人爱炫耀资产，美女炫耀她的容貌……人们都从显示自我中得到快乐与

满足。

所谓表现，就是让自己的特长突显，起到被人观注、让人赞美的目的。别人观注了、赞美了，自我得到了舒展，就感到很快乐。其实这也是坏苦的体性，后面不得表现时，一定引发失落之苦。

有才华的人，一有机会就愿意表现自我，他的欲望强，要求高。表现自我，当然给了他快乐，但同时也埋下失落的痛苦。就像一根太过伸展的弹簧，在收缩时会有很强的反冲力。人也同样，内心的欲望冲不出去便感觉郁闷、难受。在没有施展才能的平台时，深深地失落、陷入痛苦。过激的，怨天尤人、自怜自艾，造成不健康心理，岂不违反了随缘起用的自然规律？其实又何必勉强呢？

达摩大师为了等待弟子慧可，在嵩山少林寺面壁九年，无人知晓。可见因缘不是人为可以勉强的。太勉强就失去逍遥自在，成为自讨苦吃。所以，过分地表现自我，会引发将来被埋没的哀怨。圣贤之道，是无我之道，以无我之心，甘于寂寞，挑起天下人的苦难。与表现自我根本不同的是，圣贤以普济苍生为愿力，不计名利、甘愿付出，自然就有伟大的事业、成就和安乐。

情爱快乐是坏苦的自性

爱恨情仇

有个人这样讲道：我在电视台实习时，做过一次主题是"一生中最大的遗憾"的访问活动。一位六十多岁老妇人的"遗憾"给我留下的印象最深，以至多年以后，每次回想起仍会唏嘘不已。

老妇人 18 岁那年，和邻居的一个男青年相好，而且私定终身。后来，解放战火平息。她家族里有人在国民党任过职，自然，在那个年代里，大家都很避讳这种身份的人，男青年被家人警告，不允许和她有任何往来。

但他们沉浸在爱恋之中，谁都不顾忌历史和政治风烟的挤压，继续找机会约会。花前月下，海誓山盟，他对她说非她不娶，她回应他非他不嫁。

他们的交往最后还是被各自的家人发现了。结果，男青年由父母为他选了一个妻子，定了结婚的日子。女青年被家人反锁在房间里闭门思过。

男青年的婚礼很快就举行了。听到从他家院里传来的婚礼唢呐声，女青年的头发一根根地白了。她恨他不遵守诺言，恨他懦弱无能，恨他胆小变节……千般恨，万种痛，她想以死解脱。就在她把剪刀对准了自己的手

腕时，脑海里突然跳出来一个念头：就这样死去，太便宜他了，要活下去，一生不结婚，以此来拷问他、报复他，让他一生愧疚、一生不安、一生痛苦……

她拒绝了所有的说媒者，父母逼得急了，她就用自杀来威胁。后来，父母屈服了。再后来，父母相继过世，她更肆无忌惮地坚持自己的报复。

在此期间，男方因各种变故而多次搬迁，女青年总会随着就搬成他的邻居。相邻而居，她并不做什么，只是不停地在男方和男方的妻儿面前转一转，从不和他们讲话，对方的措施也一向置之不理。男方多次尝试向她道歉，但她每次都坚定拒绝。她清晰地感觉到，对方一直在遭受良心的谴责。

偶尔夜深人静之时，她猜想着他们合家欢的情景，看看自己孤独寂寞，更觉凄凉、伤感。但是，她从没想过要停止报复。她觉得，自己的凄凉孤苦是对方一手造成，她要用尽一生来报复他。终于对方在 54 岁那年抑郁而终。

这时，她不但没有丝毫快感，反而感觉一下失去了生活的目标，心头对他的怨恨也顿时消失得无影无踪。她开始变得郁郁寡欢，不断回味、咀嚼着过往人生。

随着岁月的日渐累加，她越加怀疑自己的报复，渐渐为自己的一生觉得不值。一个清冷孤寂的夜里，她开

始后悔，后悔自己把一生都绑在了对他的仇恨上……但这时的她，已经满脸皱纹、牙齿脱落，脚步不稳。（澜涛的 BLOG）

观察 1：观察坏苦原理

方法是依缘起义入手抉择认定。学习坏苦时，要掌握一个公式：带有烦恼的乐＋变坏 = 忧苦。

“带有烦恼”指当快乐生起时，伴随贪著等烦恼；“变坏”指此乐是因缘造成，注定在缘散时断灭；“忧苦”指当乐变坏时发生忧苦。

正面观察：比如烛光点亮了，也就有它的熄灭，随之光明转成黑暗。此光明就是造成光灭后一片漆黑的原因。同样，“心中生起乐”这一条有了，“乐变坏”这一条也有了，那就必然在心上出现“乐失坏的忧苦”，这就是缘起律。因缘具备时，无法避免果报降临。

反面观察：没有生起乐，会有乐变坏的忧苦吗？乐尚且未产生，当然没有此乐的变坏，更不会有此乐变坏时的苦受，就像没有生儿子，就不会有儿子死亡的悲苦。

以上讲了“由乐生苦，无乐不生苦”的道理，从中要看出，在制造快乐的同时，也制造了快乐坏灭时的忧苦，有漏乐注定与忧苦相连。

观察 2：乐是怎样引苦的

以故事中的男女来说，他们分手后几十年的哀怨苦

痛都是从当初的快乐引出来的。没有当初的男欢女爱，后面这么深长的苦刹那也不会产生。当初的爱恋缠绵、海誓山盟，实际埋下了后来难舍难分、凄凉孤苦、哀怨仇恨的苦种子。无常一到，就猛烈爆发。

可以观察，这短短一两年爱恋的快乐，给他们心上带来了何等深长的苦痛。往日的欢乐成了痛苦的发酵粉，它不断地和内心的烦恼结合，制造出一幕幕的悲剧，从青年到中年到老年，再延续到来世。

男方婚礼的唢呐声不断地传来，一声声撕碎了她的心，怨恨、无奈、哀伤……种种心绪如潮涌至，她的头发一根根地变白，千般恨、万种痛，只想以死解脱。正准备刺腕了此一生，又由爱转恨，生起了可怕的报复心。这都是在贪欲得不到满足时出现的反作用。她要用一生不结婚来让对方的良心备受折磨，让他一生愧疚、一生不安、一生痛苦……之后她就以这种报复心理，无论男方家搬到哪里，她都紧随其后搬成他的邻居，常常出现在他眼前，拒绝他的一切道歉，让他心口的创伤永远不能愈合，直至死亡。这是何等残忍的报复。

见到对方抑郁而终，她的报复目的总算达到了，但她并不快乐，反而变得郁郁寡欢。积聚了这么深重的恶业，以恶业力的作用，内心只有懊恼、悔恨，反过来变成谴责自己。

再想想她的来世，不知需要在多少万年中堕在恶趣受苦。而且他们的怨结不解开，来世还要一报还一报，她会以同等方式备受惩罚。

注意，这是在展示当快乐被击碎时，如何和内心的烦恼种子结合，引出一系列的痛苦与恶行。这就像多米诺骨牌，在推倒了一块时，后面一系列的骨牌纷纷倒下。凡人的一生危机四伏，只要一处因享乐而沉陷，就足以摧毁他的一生，使他从此深陷苦海，难以自拔。

几十年上万个日子里不断起伏的烦恼忧苦和来世长劫中的恶趣痛苦，都是由最初短暂的男女欢娱引出来的。如此为了吃一点“刀头之蜜”，而遭受难忍的“割舌之苦”，真不划算。

常人在快乐中贪著不已，并不晓得今日的快乐连接着来日的苦痛。像故事中短暂的欲乐，造成了自他共同的毁灭，求取它有何义利呢？这种置人于苦海的法，值得我们去贪求吗？

总之，这对男女当初若不贪著那点乐，也不会引出后面牵连不断的矛盾和哀怨，一生也就能平平安安地过。

有人说：这种说法不对。比如她不和他爱恋，也会和别人结合。按照你的坏苦原理，仍免不了分离之苦，即使百年好合，也逃不过一个死劫，在一方死亡时，还

不是悲嚎痛哭?

回答:并没有不对,因为此乐非彼乐。没有此乐,当然不会生起此乐破灭的苦。至于和其他人结合,那是另一种乐,有了彼乐,当然要领受彼乐坏灭的忧苦。

对方说:这样看来,只有舍弃一切有漏乐,才能不上坏苦的圈套,免遭坏灭之苦。那岂不是大家都不能恋爱结婚了?

答:我们这里是开示出世间的解脱道,要想脱出三界的拘系,必须把世间的一切享乐全部舍弃,丝毫不染。我们是做出离轮回的修行,世俗所谓的爱情其实是苦,是生死业因,只有舍弃它,才能出离生死。其他如不贪物质享受、不求出名、不求做官、不求升天等,目的都是为了彻底放下,一心修解脱道。这里不能脚踩两只船,既要红尘又要解脱。要知道对五欲有一丝贪著,也不可能解脱。解脱生死不是还对世间欲乐充满热情或抱有希望,不是轻飘飘就能成就的,而是必须彻底对轮回死心。只有彻底地厌离了轮回,才能一心寻求解脱道。

再次强调,我们是讲解脱道,不是讲人天道,不是讲建设现世美好人生的问题,名不求,利不求,情爱也不求,总之,轮回中的一切都是苦,所以都不贪恋,一心只求超出生死,这就是求解脱的发心。不是边贪著五欲边解脱。

像本师释迦佛，为了超出生死、证成大道，帝王的宝座、贤美的妻子、权势、财富，都可以一笔勾销，这是在示范什么叫无伪的出离心。

当然，作为欲界的在家男女，不能出家，就有人生的婚姻问题，也要注意夫妻关系的和谐。但心里始终要明白，这只是欲界之事，不能忘了根本的生死大事。所以，结婚生育后，就要逐渐离贪，把宝贵的人身用在修学菩提道上。

总之，一定要分清苦、乐，分清世间、出世间，分清小义、大义。

秤锤祖师

这是当年虚云老和尚讲述的故事：

明朝云南有一位秤锤祖师，姓蔡，住在昆明小东门外。父母去世后，留给他财产田园，生活过得很好。勤俭劳动，自己种蔬菜出卖作零用。但妻子年轻貌美，好吃懒做，和野汉子私通。蔡明明知道此事，也不说她。日子久了，她更胆大，天天和野汉子私通，毫无顾惧。

有一天，蔡很早就出门卖菜，预计野汉子还没有离开，就买好酒肉带回家，这时野汉子还没有离去，只好躲在床下。蔡进厨房做饭菜，妻子觉得不好意思，就去

洗脸，帮丈夫做饭菜。饭菜做好了，蔡叫她摆碗筷。她摆了两套碗筷，蔡叫她摆好三套，说我今天请客。她摆好了，蔡叫她请客人出来喝酒。

她说：“客人在哪里？”

蔡说：“在房间里。”

她说：“你不要说鬼话，房间里哪里有客人？”

蔡说：“不要紧，不要害怕，你请他出来好了。如果不出来，我就给他一刀。”

妻子不得已，就叫野汉子出来。蔡请野汉子上座，向他敬酒。野汉子以为有毒不敢喝。蔡先喝了再请他喝，野汉子才放心。酒菜吃饱了，蔡向野汉子叩头三拜说：“今天好姻缘，我妻子年轻，没有人招呼，得你照顾很好。我的家财和我的妻都交给你，请你收下。”妻子和野汉子都不肯，蔡持刀说：“你们不答应，我就要你们的命。”两个人没办法，只好答应下来。

蔡于是只身空手出门，往长松山西林庵出家。一面修行，一面种菜，后来用功有了见地。再说野汉子财色双收以后，好吃懒做。老婆天天挨打挨骂吃不消，她悔恨了，跑到西林庵请蔡回家，想重修旧好，蔡不理她。后来野汉子把家财吃光了，弄到她讨饭无路。她想起蔡的恩情，想报答他。蔡平时喜欢吃昆阳的金丝鲤鱼，她就做好了一盘金丝鲤鱼，送到西林庵给蔡吃。

蔡收下说："我领了你的情，这些鱼我拿去放生。"

妻子说："鱼已经煮熟了，不能放生。"

蔡就把鱼放在水里，鱼都活了。直到现在，在昆明黑龙潭古迹，还有这种鱼。（《虚云法汇》）

前面一则故事的主人公，表现的是世间常态。当所爱背弃了自己和别人结婚时，以前的种种乐就成了此时引发苦恨的原因，让她一生都被绑缚在仇恨上，深深陷入苦海。而这里的秤锤祖师不同常人，他心里放得下，没有被坏苦圈住。即使发现妻子和别人私通，也不像世间人由爱转恨，反而慷慨大度，连妻子带家产都奉送给野汉子。他出家后没多久就见性，与他的洒脱大度不无关系。

常人学佛不能成就，就在于对世间的享乐、名利、感情等贪著太深，一面贪著世间，一面又想求解脱、求往生，这是"抱桩摇橹"，桩深深地插在轮回的沙滩里，再怎么使劲摇橹也推进不了半步。如果看透了乐后是苦，深知无论追求哪种轮回中的乐，都必定跌入苦中，如此见得真、识得透，就能彻底放下欲乐。像秤锤祖师，家也舍得、妻也舍得、名也舍得、利也舍得，心里放得空荡荡的，一心体道，自然易于开悟，超出轮回。

乐耶苦耶

下面几段文章是一位女士自述她的人生经历。请看第一段：

“2003 年以前，我应该是那种在别人眼里幸福的女人吧，丈夫是北大一个系的主任，儿子子尤聪颖可爱……那时的我，生活中只有丈夫和儿子。

2003 年，子尤的父亲有了外遇，我的世界坍塌了。我拒绝离婚，直到有一天，子尤父亲搬离这个家。

我们之间感情变化的每一步，子尤都看在眼里，儿子在那段时间给了我最大的精神支持，他劝我离婚，并对我说：‘离婚并不是结束，也许对你来说，是另一个开始呢。’我们最终还是离了婚。

我努力使自己的心灵不被怨恨和自怜所俘虏，但在最初的时刻，那种内心的空洞真是无法收拾。很多个晚上，我坐在房间里，忘记了开灯，就那样呆呆地坐在黑暗里，脑子和心里都是一片空白……”

读过这一段，再来观察作者的苦乐经历里隐藏了哪一环苦机制。

观察 1：观察幸福感的虚假性、无常性

“生活中只有丈夫和孩子”，反映了情感执著的状态。口里说的、心中想的，只有丈夫和孩子。多年来的

分分秒秒，心思都着力在上面，这就是情感贪著的状态。

其次，为什么她有幸福感呢？因为念念在缘取可意境的丈夫和儿子，不论为他们想什么、做什么，都乐在其中，所以沉浸在幸福感中。

注意观察幸福感的虚假性。起先，只是一个孤伶伶的自己，没有家，更没有家的幸福感。只是在幻化的丈夫和孩子出现时，认为所爱得到了，愿望实现了，用心用情时很是满足，由此才造成幸福的感觉。其实都不出"根境识和合生受"的法则。当心缘取可意境时，分别中就呈现出幸福感。也就是，丈夫、儿子都只是幻化的影像，根识缘取而分别时，心中幻现的感受并不是真安乐，就像梦中的快乐一样。

几年后，风云突变，丈夫有了外遇，这个家幸福的缘起就从此破损了，就像四根柱子的房屋缺了一根而垮掉一样。幸福的基础没有了，所谓的幸福感随之化为乌有，心顿时陷落在失去的忧苦中。所以她说"我的世界坍塌了"。

观察 2：当快乐破灭时，过去的快乐成为逼恼内心的原因

她说："我努力使自己的心灵不被怨恨和自怜所俘虏"。

这里要观察到，当和丈夫分手的结局最终显现时，

霎那间，天翻地覆，怨恨和自怜如潮水般涌上心头。尽管当初她沉浸在幸福中没想过结局这样悲苦，尽管她不想如此陷落，但缘起自有它的规律，到了因缘破灭的点上，忽然就变出撕心裂肺的苦来，就像灯丝到最后断裂时，忽然陷入一片漆黑。

怨恨是由爱而来，满我的意愿就爱，违我的心就生出怨恨。自怜是自我满足的反面。过去样样顺心，自我感到满足；现在丈夫抛弃了自己，“自我”受了伤害，就可怜起自己来。如果没有爱过、没有自我满足过，单是一个人换了位置，怎么会怨恨、自怜呢？可见“苦由乐生、怨从爱起”。

“在最初的时刻，那种内心的空洞真是无法收拾。很多个晚上，我坐在房间里，忘记了开灯，就那样呆呆地坐在黑暗里，脑子和心里都是一片空白……”这是她描述自己幸福破灭时的巨大空虚。

想想看，她以前念念贪著在可爱境上，陶醉不已，现在日日夜夜攀缘的所爱境突然间离去，想抓也抓不住，内心的空洞就变得无法收拾。旧的因缘完全破灭了，新的因缘还没着手建立，处在这种时刻，人会呆呆地一片空白。

再看她“苦从乐生”的状况。

她没有心空离相，那么多的日子里，心心念念地爱、

心心念念地执著，沉浸其中。也正因如此，才在境缘突变时，内心陷入空洞木然的状态。这样的失落、空虚就是由前面的贪著造成的。当初，心要不贪著，这时也不会一片茫然。

从量上观察，以一刹那的贪著为一个单位，多年来无数刹那的贪著，习气积累得非常强，突然得不到时，失落的苦就非常深。由此可知，爱有多深，恨就有多深；乐有多深，苦就有多深。（始终往一个方面依靠，一旦依靠不上，就重重地跌倒；相反，不执着可意境，就不会有跌倒之苦。）

第二段：

“最终带我走出困境的还是子尤。他说：‘妈妈，你应该有自己的生活，每次看到你失魂落魄、不修边幅的样子，我都觉得很丢脸，我的妈妈应该是优雅的、坚强的、充实的。妈妈，你别让我失望。’

儿子的这番话让我惊醒。是的，即使失去了婚姻，我还有儿子，我是要做一个让儿子失望的妈妈，还是要做一个可以让儿子当榜样的妈妈？我必须选择后者。

我试着调整自己的心态和生活，开始把年轻时的爱好都捡回来：阅读和写作。每天晚上我和子尤各占书房的一角，各自捧着书入迷，看到精彩处，便大声读出来与对方分享……

我也花时间在外表上,我会用蜂蜜和橄榄油给自己做面膜,也会给自己设计服装。我的改变让大家‘惊艳’。同学们都说:你看起来要比实际年龄小 10 岁……

有一天早晨,我站在楼下的花园里,目送着子尤去上学,天空晴朗,花香阵阵,我突然由衷地产生一个念头,离婚真好呀,如果没有离婚,我不会发现自己在家庭和工作之外,还有这么大的可以供自己翩然起舞的天地;如果没有离婚,我不会拥有尝试另一种生活的可能性,我不会拥有更丰富的生活历程;如果没有离婚,我不会知道自己面对挫折时,原来拥有这么大的能量,而这种能量让我找回久违的自信。人生就是这样吧,不会总是坦途,但是每一个崎岖处,都会有坦途时无法遇见的美妙风景,所以,无论如何,应该感谢。

生活又重新向我展示它的美好,我甚至和子尤讨论起再婚的问题,我们一起拟定我的征婚启事……

2006 年 10 月,子尤去世……

曾经我是一个什么都不缺的女人,后来我失去了婚姻,再后来我失去了儿子,在别人眼里,我或许是一个一无所有的人吧,只剩下了我自己。可是我发现,即使生活将我置于如此境地,我依然有能力让自己活得快乐而充实,而这种快乐和充实,来源于我的自我成长,来源于我的内心深处,所以它是有力量的,是长久的。对

于未来的日子，我的态度有两种，一种是无所畏惧，一种是享受每一天。”

这个真实的故事有很多启发智慧的地方。我们观照作者的这段人生旅程，可以更深刻地理解苦乐，看清世间道和出世间道的差别，从中汲取经验、教训，更好地调整自己的发心，更明确地走好解脱道。

观察1：作者是怎样走出困境的

作者试着调整自己的心态和行为，把心放在做自己喜爱做的事上。比如开始阅读、写作，和孩子分享乐趣，还自己设计服装、做美容等等。有一天，她送孩子上学，天空晴朗、花香阵阵，她心里冒出“离婚真好”的念头，开始往好的方面去想离婚的利益。离婚让她有更大的发挥自己的天地，有更丰富的生活历程，让她发现自己面对挫折时的巨大能量，让她找回了自信。她懂得一些苦的利益，虽然不像《入行论》说的那么深广，但确实也落在“念苦有益而转心”的法则中，只不过没得到进一步的指导，只能局限在现世人生狭小的范围里。

所以，当她的看法发生转变时，就开始觉得生活在重新展示美好，甚至开始和孩子讨论起再婚的事。

观察2：作者摆脱痛苦、重现安乐，隐含什么行为原理

这要懂得十二缘起中“由触生受”的规律。苦乐受

的生起机制，就是由根、境、识和合，缘取不欢喜的境时，生起痛苦感受；缘取欢喜的境时，生起快乐感受。

她能走出痛苦，是因为她的心放开了，不去老想那些痛苦的事，比如家庭破碎、丈夫对不起自己、孤儿寡母太可怜等等。心缘着这些不欢喜的事分别，当然只会痛苦。如果这时不知转移心的方向，就会长时陷在苦中。她能转移自己的心缘取欢喜的境（做喜爱的事，像阅读、写作与孩子分享），积累到一定量，当然心又转到快乐上来。因此，她走出了困境，心态变得积极起来，在乌云过后又出现了晴朗的天空。

观察3：作者是否获得安乐

照一般看来，她是个丰富的人，内心乐观，有智慧、有奋斗精神，让人心生钦佩之情。更深入地观察：她是否真正解决了问题？是否真正得到了安乐？这里大有须辨别之处。

她说："即使生活把我置于如此境地（失去了婚姻、儿子，只剩下自己），还依然有能力让自己活得快乐而充实。"这不能说不是一种人生感悟。遗憾的是，没有佛法的引导，见识还不够开阔。她说的有能力让自己快乐而充实，是指自己可以独立起来，做很多喜爱的事情，就会快乐而充实。快乐来自做自己喜爱的事，充实来自内心有许多获得。但仔细地勘验，其中大有问题。她的

见解只有现世，只想到我有很大的发展天地，我抱着积极的心态，就可以创造我的生活和快乐。只看到现世五欲和内在的一点善行，毕竟见识短浅、狭小，以至于行为上只有关注健康、每天去跑步、每周去爬山，开始热心于公益事业等等，本质上仍然是追求欲界的享受和做一些人道的善业。无论她说生活有多么丰富、充实，也只是坐井观天的说法，就像蚂蚁说它的天地有多么宽广一样。

总之，她最美好的向往就是获得有漏乐受，而且仅仅局限在欲界的、短暂现世的乐受。

观察 4：不识坏苦，就终究歇不下寻找世间乐的妄想；不识苦谛，就一定跌入苦中

有没有认识坏苦，看法根本不同。不认识坏苦，看到“乐”就只是“乐”，根本不知道是“苦”。识得了坏苦，看“乐”就是“苦”，是含毒的美食。

作者没学过苦谛，不明了有漏乐是坏苦。因此，她只看到是“乐”，只认这样的“乐”最为美好。当然，她求乐的心不可能歇下来。她始终对轮回抱有希望，始终想努力寻求到一种乐。

由此看出，她不走解脱道，虽然暂时有一些乐，但迟早会显现苦，会周期性地不断由乐跌落苦中。比如她最爱的儿子死了，她的心肯定沉陷于苦中。等她好不容

易从苦中爬出来，又争取到了乐时，最终仍会被烦恼、业力击得粉碎。何况还有轮回本有的生老病死，在短暂的快乐过后，一定又陷入苦海。

她的认识是肤浅的。她只是往外逐取六尘，想以此来营造快乐感受。目的仍然是想在轮回里寻求一种乐。而且也没有发起广大的出离心或大悲心等,她满足于自我快乐，未免是在增长我执、增长轮回惑业。

她连起码的认识轮回苦都没有,连起码的想从苦性的轮回中解脱的发心都没有，尽管求到了一些自我快乐，但等待她的除了苦还是苦。

她目前处于人道，坏苦引发的痛苦程度尚且堪忍。如果她不能利用人身的条件修解脱道，一旦死亡，以业力牵引堕在极漫长惨痛的恶趣中，则是极可怕的事。一失人身，万劫不复。我们不能迷在现前短暂的快乐假相里。

她看不到业果，感觉世界顿时又变得那么美好，似乎她身上不存在烦恼和业一样。其实，每个身陷轮回的人，处境都极其危险。只要业和烦恼积聚，境界便迅速转换。脆弱虚假的自我快乐，马上被击碎而再度陷入苦海中。

对照她，我们应该有清醒的认识。自己是在修解脱道，还是迷在世间享乐中？或许和她相比，我们只有个

修行人的假名，而没有实质上心态的差别。没有学好苦谛就是这样。有时候会用很妙很高的词句粉饰自己，觉得自己很安乐，似乎得到了大自在、大解脱，其实内心根本还没有成熟。没有修习苦谛，就发展不出超越欲界、超越轮回、超越自我的发心。最后自欺欺人地沉溺在五欲快乐中，还以为是佛法成就了。但因果律从来都是铁面无私：任何人落在坏苦中，就会在欢笑之后痛苦；落在烦恼和业中，就会被生死苦浪席卷。到了生死的严峻关头，所谓营造自我快乐的感觉又有什么用呢？不用说生死大苦，就连一阵感冒也会让快乐化为乌有。难道不是吗？

小结：

世间人调整心态和生活的方式，最多是让心的攀缘方向转变，换一条跑道，念念往新的方向上缘取、变现。像文中的主人公，后来心放在阅读、写作、孩子上面，逐渐就走出了困境。新的一套因缘开始在积聚、变现，这就是人生阶段的转变。

观察起来，这只是分别心攀缘的转向，实际仍然在重复“心缘境分别、逐取”的模式。其中心取可意境就高兴，取不可意境就痛苦，由于取境的差别，形成了一段段由刹那组成的相续。当因缘散灭时，相续也随即坏

灭。其实，每一段都是假的，除了分别心的刹那刹那妄现之外，没有任何实义。迷乱中，把令心满足的妄动称为快乐。但到因缘消散时，快乐消尽，换成痛苦以及痛苦的境等。等到不再缘苦境，就又转缘乐境，再次起身追逐快乐。无论如何都始终系缚在苦性中，难以解脱。

我们常说："一个故事，改变一生；一个故事，受益一生。"但这需要有一双慧眼，能够从普通的生活现象中领会佛法的真谛。比如对上面的故事，如果能深入观察，就可以看出微细的行苦来。

在一个凡人刹那刹那的相续之流中，并没有生起止息烦恼的圣道。表面的风平浪静下，仍然是满载烦恼种子、苦种子的五蕴在随业迁流，一旦遇缘便会现起苦、乐，堕入苦苦、坏苦中。

无论未来出现什么样的苦、乐、舍境界，只要没有出离心、没有修持无我，谁能不随境增上烦恼呢？乐境来了，随着增贪；苦境来了，随着增嗔；舍境来了，随着增痴。长此以往，不外乎是无休无止的轮回。

凡夫的可哀在于他的生命就是念念迁流，不断地跌入苦中。一般人不识苦谛，被眼前一时的快乐蒙蔽，看不到漫长的苦流。

黑暗过后，曙光再度生起；新的一轮光亮过后，又日落西山，一片漆黑。虽然光明和黑暗交替转换，虚空

却廓然不变。我们的心穿梭在苦乐两端，这就是往返不已的轮回，虚假的苦乐。因此，发起出离心、誓愿超越一切执境的相对苦乐，才能得到真正的解脱自在。

长恨歌

唐代诗人白居易的《长恨歌》是一首揭示情爱坏苦的绝妙诗篇。

诗中讲到，喜好女色的唐玄宗总想找个倾国倾城的妃子。他主宰皇天好多年，也没有求到。

话说四川杨家，有位姑娘刚刚长大，养在深闺，无人知道。她天生丽质，美貌超群。有一日福从天降，她被选到君王身边。这位绝色女子“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”，她的千种风情、万般妩媚，让六宫嫔妃黯然失色。

从这天起，唐玄宗就不再上早朝了。杨贵妃得到皇上的恩宠，忙得没有片刻闲暇。她白天侍宴、晚上伴驾，春天跟着皇帝去春游，夜晚蒙受君王的宠幸。君王把对后宫三千佳丽的宠爱尽集于她一身。

黄金华丽的宫殿里，她侍候皇上夜寝；美玉装成的阁楼上，她宴饮欢乐，像春天般醉陶陶的。她家兄弟姊妹都跟着她沾光做官，杨家满门光耀，以至于天下父母

都改变了想法——“不重生男重生女”。

巍峨的骊山高处，皇帝的行宫建在青云缭绕之中。行宫中的仙乐顺风飘向四面八方。悠扬地歌唱、缓缓地舞蹈，伴着乐曲的韵律，让君王整日看不足、玩不够。

没想到此时安禄山、史思明起兵造反，渔阳反叛的鼓声动地而来，喊杀声惊断了宫中霓裳羽衣曲的舞步。

唐玄宗带着千乘万骑仓皇出逃，一时皇城里烟尘滚滚。

军队才西出长安一百余里，将士们就不肯前进，要求惩办杨贵妃。唐玄宗下不了手，万般无奈，只好让高力士带去吊死。

可怜贵妃被赐死于马嵬坡下，金花形状的头饰、精美的翠翅金雀、玉做的搔头，撒落一地，无人收检。

唐玄宗不忍看她死，只能用衣服掩上老脸暗自哭泣。自己身为皇帝，却无法挽救爱妃。

军队继续前行。唐玄宗还不忍离去，他在马上步步回头，和着血的泪水不禁长流。

一路凄凉，终于逃到了四川。歌中唱道：“蜀江水碧蜀山青，圣主朝朝暮暮情，行宫见月伤心色，夜雨闻铃断肠声。”唐玄宗无心欣赏巴山蜀水的美丽风光，朝朝暮暮思念着杨贵妃。望见行宫上空的一轮孤月，惹得伤心凄凉；听见夜雨中的铃铛声，使他肝肠寸断。

叛乱终于平息，皇帝起驾返回长安。当一班人马又回到马嵬坡时，玄宗伤心欲绝，徘徊不去。出长安时有贵妃陪伴，回长安时贵妃已经躺在马嵬坡下，再也见不到她往日的容颜。空荡荡地，君臣彼此看着，泪水涌流。望着东边的长安城门，任由马匹踢踏踢踏地返回都城。

归来了，皇宫依旧水池花苑。看着太液池的芙蓉像是贵妃的脸，未央宫的杨柳好似贵妃的眉，这一切怎不让人伤心落泪?

日子到了春风吹拂、桃李花开的季节，转眼却又是秋雨冰冷、梧桐叶落的时分，西宫南内长满了衰草，枯萎的落叶堆满了台阶。宫中歌伎、宫女平添了白发，容颜衰老。

到了夜晚，唐玄宗哀思绵绵，久久难以入睡。歌中描述他的凄凉愁苦："夕殿萤飞思悄然，孤灯挑尽未成眠。迟迟钟鼓初长夜，耿耿星河欲曙天。"夜晚，宫殿前，萤火虫星星点点，伴着一盏孤灯，直到挑尽灯芯，还不能入眠。钟鼓声来得这般缓慢，这一夜是如此漫长。看着漫漫银河，盼着早点天亮。

屋顶的瓦上结满了寒冷的霜花，想着贵妃，止不住悲痛。（传记里说他三年想着贵妃，思念之情无一日减退。梨园弟子弹一声《霓裳羽衣曲》，就心生不悦，可见他内心的痛苦。）

歌中最后唱道："七月七日长生殿，夜半无人私语时，在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝。天长地久有时尽，此恨绵绵无绝期。"

据说，七月七日牛郎织女天上相见的夜里，玄宗曾和贵妃在长生殿窃窃私语，私立誓言：生在天上，愿我们做比翼双飞的鸟儿；落到地里，愿我们做连里并生的树枝。天长地久，也终有穷尽的一日，而这不能相聚的遗恨却绵绵不绝，无有终止。

看过这段"长恨歌"的讲述后，再来观察：唐玄宗是怎样陷于长恨中的？他的长恨观待何因产生？

先看第一个问题：

自从安史之乱发生后，唐玄宗仓皇逃往西南。行至马嵬坡时，六军不发，要求处死杨贵妃。玄宗于心不忍，却又欲救不能，只好眼睁睁看着爱妃吊死，埋葬土中。从这泣血撒泪的死别，便引出后面无休无止的遗恨。

首先，逃往西南的一路上，尘土飞扬，秋景凄凉，日光暗淡，旌旗无光，唐玄宗的心情十分悲凉。

到了四川，蜀地的青山绿水，不仅没给他带来享受，反让他朝夕思念，不能忘情。行宫的月色、雨夜的铃声，见闻忆触都使人伤心断肠。

接下来，叛乱平定，一行人返回都城，本是值得高兴的事。但他经过马嵬坡时，最是伤心难过。空荡荡的

地方，不见贵妃的容颜，他沉浸在痛苦的回忆中。

回到长安，他以太上皇的身份退居深宫，晚景凄凉。水池花园依然，爱妃却不在了，看到池中的芙蓉、殿前的杨柳，仿佛是贵妃的容颜，禁不住黯然伤神。

冷冷清清的寝宫，伴随一盏孤灯，从黄昏到天明，内心被情思萦绕，久久难眠。这种苦苦的相思，在春风桃李花开的日子是如此，在秋雨梧桐叶落的时候也是如此。当年仙乐飘飘、轻歌曼舞，如今梨园弟子一个个苍老发白，显现一派衰败苦相。

总之，自马嵬坡与贵妃死别之后，不论避难四川，还是返回皇宫，从白天至黑夜，从春天到秋天，深陷思念的愁苦中。随着时间、情景逐渐推移，不断地现行、增长，这便是他内心苦恨绵长的哀歌。

其次，观察他漫长的苦恨从何而来？

换一个人，便没有他心上的这些苦。他的苦恨来自往昔的快乐，别人没享受过他的快乐，就生不起那种快乐破灭的悲苦，下至点滴也不会显现。苦乐本是孪生姐妹，前面有什么乐产生，后面就有什么苦跟随，缘起是一一对应的。

以前长生殿上窃窃私语，“在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝”。现在轮到自己赐死爱妃，内心的矛盾、痛苦不可能不折磨自己的心。其他将士没有造这种因，

看着贵妃倒落在地，不会像玄宗那样悲痛难忍。这就看出他的悲苦完全观待他的享乐。

又如，过去“春宵苦短日高起，从此君王不早朝”，享乐中，觉得夜晚太短，天亮太早；现在却是“孤灯挑尽未成眠”，每晚在孤独冷清中彻夜难眠，似乎黑夜变得如此漫长，只盼着早点天亮。

过去轻歌曼舞、鸟语花香；现在的宫中，贵妃已死，饮酒、赏花、观舞的场景再也不出现了。因缘转移，物是人非，唐玄宗再也找不到往日的欢乐，留给他的只有凄凉哀苦。这就是缘起律的无情，只要快乐变坏，就必定饱受忧苦。

一前一后的乐苦对比，非常显著，这就是在宣说坏苦的妙法。当初怎样地享乐，后面就怎样地凄苦。乐苦一对对地出现，如影随形，分毫不差。

当初唐玄宗乐到了极点，“日高起”“不早朝”“仙乐飘”“日不足”，他不知深陷声色享乐的境地是何等危险，这严重的坏苦，只等无常一到，立即便坠入痛苦深渊。他无穷无尽的恨就是由极度享乐造成的。

一般人没有智慧，只羡慕他那么享乐，却不知道那是深重的坏苦，将来会因此备受煎熬。从结果上看，他还比不上平民百姓平平安安地过一生。

经过以上观察，接下来要反问自己：我要不要这样

的乐？这样的快乐是安乐吗？实际上，欺惑性的这种乐在一开始就埋下了苦的伏笔，越是享乐，苦的系缚也越深，就像埋下了定时炸弹，它在等待时间、等待因缘成熟的一刻，届时，苦会不可遏制地爆发，对享乐者狠狠地予以回击，置他于无边痛苦的境地。

唐玄宗就是掉进了这样的模式里。可怜他不识坏苦，迷迷糊糊地陷在里面。前面忘情享受，后面断肠心酸。直到此时，他都仍然不醒悟为何落得这般境地。

其实，不止唐玄宗，古今多少人都在上演同样的悲剧。推究根源，就是不认识“有漏乐是坏苦”，导致在虚假的轮回中不断上下浮沉。

唐玄宗一直做着迷梦，前半段的美梦，让他快乐无比，后来紧跟着的恶梦，则令他痛苦难熬。恶梦恰恰是前面美梦的翻转。不论是苦是乐，都不外颠倒梦想。只要不觉醒，这种苦乐往复的梦还会不断地做下去。我们明白了这一点，就要尽早地看破放下。

唐玄宗得到了一个外相很好的臭皮囊，缘着这个臭皮囊，他笑啊、哭啊，甚至对几千万人民的苦难置之不顾，整个心迷在声色当中，真是“聪明一时，糊涂一世”。

贵妃死了，老皇帝可怜兮兮的样子，被那个疯道人见到，还不笑得前仰后合。他在那里啼哭，行为就像幼稚的小孩，奔跑几公里追逐美丽的泡泡，等追到了捧在

手心，左玩右看。瞬间，肥皂泡破灭了，就伤心地痛哭，从此，天天想着肥皂泡，不吃不睡，最后痛苦得死去。

不懂坏苦的世人，就这么可怜。用尽心机、不惜一切地追求，到头来都是自讨苦吃。唐明皇这一生能做大唐天子，享受人间第一等的富贵快乐。其实他很不划算，前世长时地修积福德，这一生总算做了人上人，但晚年几年的寻欢作乐，就让他深坠苦海。最后贵妃没有了，皇帝的地位没有了，往日的欢乐不见了，只有在郁郁寡欢中度过凄苦的晚景，不到三四年就一命呜呼。

这样的人生有什么意义？大家要好好抉择，这个宝贵的人身是用来享受欲乐、自讨苦吃呢，还是用来求解脱、求菩提？（依网上资料讲述）

给去往天国的女儿的信

有一封信这样写道："晶晶，我可爱的女儿晶晶！昨晚在梦中见到了你，你穿着爸爸在你七岁生日时送给你的粉红色裙子，那是你最喜爱的衣服，曾经担心没拿走该怎么办，但你穿走了。总在爸爸心中的你，今天太想见你一次，爸爸无法自已。只能想你只是暂时寄存在另一个地方，而不是失去了你，这样控制自己，忍住悲痛。今天却一下子全部涌出来了。失去了你的爸爸，一

想到你心像被刀割一样。

你是爸爸和妈妈结婚后得到的第一个宝贝女儿,即使放在眼里也不疼、拿一千两黄金也不换的宝贝女儿,可以拿生命去换的可爱的女儿。爸爸下班以后拖着疲惫的身体回到家里时,你整夜不睡觉还在等着爸爸,用你像蕨菜一样的小手拍打爸爸的双肩,给爸爸按摩。然后躺在爸爸怀里睡过去。这时爸爸就下决心一定要充满活力地生活下去。

但是,2009 年 2 月 28 日下午 3 时,你的奶奶来了电话,从电话里传来奶奶哭泣的声音,当时我就有了不祥的预感。奶奶无法说出话来,只是一直在哭。换过电话,你姑姑听到了像晴天霹雳一样的消息,你在通过路口时被车撞了!爸爸当时怀疑自己的耳朵,爸爸想这绝对不可能发生。爸爸像疯了一样往医院跑去。看到躺在白色的床上像睡着了一样的你,爸爸呆住了,爸爸无法相信你的死。看到你手里牢牢握着感冒药,爸爸颤抖的心像被击打一样痛苦。是爸爸害了你!爸爸这样自责,掮着自己的耳光哭着。

那天,爸爸得感冒去上班,你心疼爸爸,你要在下班之前为爸爸买感冒药出门去药店。买了药回来的途中就出车祸了。你这个坏孩子,你认为爸爸自己不会去买感冒药吗?你为什么这样担心爸爸呢?这全是坏爸爸

的错，如果爸爸没有得感冒你就不会死的，那天你给奶奶打电话说：‘爸爸生感冒时给我买感冒药，现在爸爸得了感冒，很痛，我要为爸爸买药。’你买药后，给爸爸打电话问:‘爸爸你现在很痛吗？我已经买了感冒药，快回来吃药吧，吃了药，感冒就会好，就不痛了。’

这是爸爸听到你的最后的声音，现在这个声音在爸爸耳边还能清楚地听到。你是这样地爱着爸爸，却扔下爸爸走了。

没有你的世上，叫爸爸如何活下去？爸爸像发疯一样地想见到你，却落到无法再见到你的境地。爸爸多想再握着你像蕨菜一样的小手，多想再亲一下你嫩嫩的脸，多想再见到你微笑时的模样，多想为你做所有你喜欢的，哪怕天上的星星也想给你摘下来。现在，爸爸什么也不能为你做了。

我可爱的女儿晶晶，你在这个世上只活了七年就走了。以前爸爸无论走到哪里都带着你的照片，向爸爸的朋友们炫耀，他们看到你都认为是一个神奇，掩饰不住内心的羡慕。看着一天天长大的你，爸爸觉得在世上再没有别的所求。

晶晶啊，你还有两个月就要去上学了，你背着爸爸为你准备的书包，快乐地跑来跑去。你说：‘爸爸，我上学就成学生了，我像爸爸一样好好学习，上大学，做

博士。’是啊，我们的女儿那么聪明，一定会当博士的，而且要成为双博士、博士后才行！

你说：‘那时我会长得像爸爸一样高，戴着博士帽，和爸爸一起照一张照片，那该有多神气啊！’但是你没有去学校，却去了天国。爸爸多想看到你穿着校服去上学的样子，多想看到你读小学、中学、大学，一直到做博士。现在，再也看不到你了。

晶晶啊，你是不愿意从爸爸身边离开的啊，为什么丢下爸爸那么匆忙地一走了之呢？那天听到你出了事，在医院看到你时，就认为你只是睡着了。爸爸无法理解你为什么来到医院，爸爸抓着医生苦苦地哀求把你救回来。爸爸抱着渐渐变冷的你，无法这样把你送走。像天使一样善良、可爱、年幼的你，为什么上天这么快就把你带走了呢？好像刚刚你还在眨着双眼叫我爸爸。但现在无论怎样呼唤你，你再也不起来了。你现在很痛吗？没有任何痛苦走就好啊！我的女儿，你现在害不害怕？

晶晶啊，没有好好守住你。爸爸真的感到非常抱歉，下一次，你再诞生到这个世间时，一定要给你一个长长的寿命，想吃的、想做的、想看的，都满足你，活好久好久再走。爸爸每天为你祈祷。”

在读过这篇文章后，我们再做一系列的观察。

观察 1：作者为什么在得知女儿死亡时会像疯了一样

这不会是无因生，一定有它具体的原因。以下就把原因找出来：

从信中各方面的细节来看，七年来，他沉浸在做父亲的幸福中，心心念念挂在女儿身上。女儿一天天地长大，她的一举一动、一言一笑，都是父亲最喜欢看到、听到的。想一想，七年两千多个日子，里面包含了多少感情，作为父亲是多么陶醉、幸福。

这封信里提到的只是他最难忘怀的一些记忆。除此之外，还有成百上千次的激动、喜悦、爱著。如果爱不是这样强烈，不是上千个日夜沉浸在幸福中，后面怎么会像疯了一样？正因为当初深深地爱著，才会在噩耗传来时爆发悲痛。而且，以往父女生活的情景，以变坏的因缘，纷纷涌现，成了逼恼自心的起因。那些留存在心中的美好印象，曾经有过的温暖感受，在触及到这个变坏的因缘时，就都翻转过来，引发难忍的悲痛。

为什么这时心绪如同潮涌？为什么悲痛阵阵生起？推究原因，是因为当初念念往快乐的方面贪著、回忆、述说，总想着女儿如何可爱。像这样，内心作意了无数次，串习成很强的念力，再碰上后来的坏灭因缘，

就纷纷地反弹。由于他的爱执强大而持续，所以当所爱坏灭时心就塌陷，无法自拔，思绪像潮涌一样猛利现行，从白天延续到梦中，完全被苦系缚。

用比喻来说，享乐时就像往心里投炸药，七年来点点滴滴的坏苦炸药储存在心中，一旦点燃无常的导火索，痛苦的爆发就成了不可阻挡。

可见，人类的行为，完全是缘起生的现象，并不是随着想象运转的。因缘一旦聚合，就会自动地起反应，内心不自在地随着因缘力运转。甚至像快疯了一样，口里念念叨叨，脑海里幻像此起彼伏，自责、感伤、怀念，都是以缘起的力量运转起来的。

由此发现，坏苦如此真切，坏苦的机制是如此真实、具体地在五蕴上起作用。缘起制造现象非常精确，虽然没有别的造物主在主宰，没有任何意外。观察到核心处，只见到是缘起律在起作用。以前的乐加上变坏就导致悲痛（乐＋变坏 = 悲痛），是这样一条规律。而且，里面有千差万别的苦现象。缘起发起内心活动的机制也是恰如其分，该往哪个方面活动，该生起多少次，该怎样地牵连相续，都丝毫不错乱，非常可怕！

因此，我们只有把坏苦参透，才有希望脱开坏苦的系缚。参透，就要落在“缘起”这个要点上。认真地观察，在到量时，一定会认识到心上原本就存在这条规律，

只要成为有漏乐，就逃不出痛苦的结局。认识之后，再观自心就会醒悟：我贪著享乐，已经落入苦中；我只有无贪无著，才能不受苦的系缚。并觉察到：这是相当重大的需要抉择、取舍的问题。人不能不考虑后果而只看眼前的享乐。“人无远虑，必有近忧”。智者要居安思危，谨慎取舍。

（讲了这封信的内容后，很多人都被这对父女真挚的情感所感动，有的甚至流下了泪水。

我们可以从两个方面来讨论这一问题。一方面对内在善心的流露值得随喜，因为在物欲横流的时代，还有这样一份世间真情，也是难能可贵，可以逐渐升华成大慈悲心。另一方面，说明很多人都没有看到轮回的苦、没有引发出离意乐，没有引发对天下有情的悲悯心。仍然和世间的见解差不多，只看到世间范围里的一点事情。自己的心很快就跟着故事情节转，和作者的心同步振动。

这也暴露出我们学习佛法还不够扎实，出世间的正见很不牢固，甚至相当薄弱。为什么这样说呢？因为如果有牢固的正见，听到故事就不会只有“世间真情”这种单方面的认识，而必定从中见到世间的无常、苦、空义，会对有情的苦难生悲悯心。

如果在听一个故事时都想不到这些，那么在生活中

遇到类似的境界，一定与世间人差不多，只会陷在情感执著中。这位父亲哭，我们也跟着哭；他说女儿可爱，我们也跟着觉得她可爱。如是随着外境转，完全没有智慧的观照、摄持，哪里还像修行人？）

下面再从多方面对这一事例展开观察。

观察 2：世间情爱的过患

如果只是单纯以世俗情感对待子女，没有以智慧摄持，那么对自己和子女都会带来痛苦。这样的情感，在无常到来时，会令彼此都陷入极大的烦恼痛苦中，对于求解脱、求安乐毫无作用，反而增加束缚、沉陷轮回。

注意，情或爱的本质是烦恼，并非佛法。皈依文句里说“皈依法，离欲尊”，可见法是离欲的。又如同说“情生智隔”，情生起时，智慧就会被隔断；反之，“慧剑斩情丝”“转识成智”“照见五蕴皆空，度一切苦厄……远离颠倒梦想，究竟涅槃……”都是以智慧观照，对治情执、消除颠倒分别。《维摩诘所说经》中说，只有方便而没有以智慧摄持，是菩萨的系缚，悲与智须要双运。

世间的情执只会增强烦恼和无明。越陷入其中，就越看不清世间的虚妄。在轮回里相互爱执，是很无知的表现，因为同在生死的业浪里，很快就会被大浪吞没，

此时不求出离，还彼此牵缠，互作堕落的增上缘，这是何等可悲的事！父母身陷轮回，子女也身陷轮回，但大家都浑然不觉，还自欺欺人地“你好”“我好”，就像火宅里的小孩不知逃命，只顾尽情地嬉戏一样。

世间的爱，相对来说较为肤浅，只懂得给予衣食受用，在五欲上创造好的条件，就认为是真正对亲人好。比如父母对子女的爱，就是帮助子女建立一个好家庭，让子女得到名声、地位、财富、享受，没有佛法的智慧，只能想到这些。既不能利益他长远的来世，更不知道往解脱、成佛的路上引导，连现世如何过有智慧、有意义的人生，也根本不懂。

佛法有很多层次，对于安乐的定义也有很多差别。从出世间道来看，世间亲人的利益善心，对解脱起不到直接的作用，甚至像在伤口上再洒盐巴一样，反而增加苦患。

仔细观察就知道，世间亲人都希望子女幸福。但这个幸福狭隘地局限于“五欲的满足”。虽然人们有慈爱之心，但是缺乏正见，仍然被无明牢牢地控制。以无明的力量，只会把自他引向生死、引向恶趣。

我们应当冷静地思考：在我所执的控制下，在贪执现世之心的控制下，在乐执、常执的控制下，在拨无因果的断见控制下，在视五欲为实义的颠倒心的控制下，

在贪烦恼的控制下，这辆情感的列车将驶向何方？

总的规则是：人的心在被无明控制时，无论怎样做，都只会按有漏业的方式运转，如果被业果愚控制，还会按非福业（恶业）的方式运转。即使有一些善心，受无明的指挥，也会把佛性局限在一定范围，只能随世间染污缘起，成办世间小义，无法趋向解脱和成佛。

观察 3：亲怨会聚

从业果上衡量，父母子女都是由前世的业缘而聚在一起。业缘无非讨债、还债、报恩、报怨。凡夫受业力支配而投生，无非是来受报、了缘的。彼此相聚，都由业缘牵引，缘尽就各奔东西，最后落得一场空。所以，大家在生死流转中，不应当以爱执心相互缠绕、增上爱执，否则只是加重生死系缚而已。

讲记

以一段故事为例说明：

“一个人，他最喜欢的儿子，十几岁生病，花了无数的医药费，还是死了。儿子死后父亲非常思念。后来听说，有一个人能通阴间，能把死的人找来谈话。他就说，无论多少钱，都要把它办到，我要同儿子当面谈话。后来朋友就告诉他情况很复杂，你恐怕不能露面，你这个儿子对你怀恨很深。会过阴的人已经知道这个情况，

你先藏起来，情形好你再出来。情形不对，你就别出来。老头听这么说，朋友都拦着他，他也就先没露面。过阴的来了，不久，就把他的儿子鬼魂找来了，儿子骑着一头驴，怒气冲冲地问大家：‘那个老畜牲来了没有？’‘没来，没来，他今天没来。’‘他要来了，我非好好揍他一顿不可。’怒气冲天，讲他父亲前生怎么坑害他，怎么骗他的钱，使他受了多少多少苦，所以今生讨还了一些债，可是余恨未消，恨不得好好地教训他一顿，最后气得牙痒痒的走了。儿子走后，老头出来哆哆嗦嗦遍体发抖，出了一身冷汗，从此不再想这孩子了。”（《心声录》）

由此可见世间亲怨的虚假。以业制造出世间亲怨的假相，并随着自己的心安立是亲、是怨。

这一对父子，前世是仇敌。前世“父亲”坑害过他、骗过他的钱，这个业债需要偿还，所以在这一生怨家就投胎做他的儿子来讨债。父亲也是被业所牵，在孩子身上花了无数医药费。孩子死后，还朝思暮想。当他看到儿子咬牙切齿地想要报复他时，才知道父子关系是怨业制造的假相，非常可笑。他从此不再想念儿子。可见世俗情感是多么虚假——一旦从亲人认定为怨家之后，就再也不思念了。

《妙臂经》中说：“有时怨敌转为亲，亲爱如是亦

为怨，如是一类为中庸，即诸中庸复为怨，如是亦复为亲爱。具慧了知终莫贪，于亲当止爱分别，于心善法安乐住。”（轮回中的亲怨并没有固定自性，就像演员的角色随时在变，有时敌人转为亲人，有时亲人变成怨敌，有时又转变成无亲无怨，或者无亲无怨又变成怨家或亲人，这些都是由分别造成的假相。智者了知为虚妄分别，就永远不要贪著在上面。对于亲人要止息贪爱分别，使心清净平等，安住于善法乐中。）

观察 4：亲情怎样与乐执结合

世间人不了解“有漏乐是苦”，反而以苦为乐。以这种乐执，只会想到给亲人五欲的享受。比如，做可口的饭菜，一起看电视、唱歌，出去逛公园、旅游，买衣服、买首饰、买房、买车……最多培养他读书，得到学位，将来取得世间成就，就认为已经很圆满了。

如果没有提起正念，往往会被这种快乐、温馨的假相迷惑。其实，深陷在颠倒业力中的这种有漏法，完全属于生死。在这里面有着深深的无明、深深的情执、妄执，看不到前后世和业果，不认识烦恼的作用，不认识生死大苦。

观察5：亲情怎样与我所执结合

世间的亲情都是我所执的表现。所谓情，不过是一者对另一者的喜欢、贪执。就像喜欢自己的车，就愿意每天花很多时间洗车、打蜡，在车内做种种装饰，精心地保养、爱护。稍微有点划破，就很心疼。这些行为说到根本上，都是因为执著"这是我的车，是我所拥有的"。换了别人的车，则根本漠不关心，管它怎么脏、怎么破，也无动于衷。要他擦一次车，也极不情愿。世俗的亲情，多半是从这种我所执出发。

观察6：亲情怎样和常执、实执结合

世间人以无明的力量，根本不体会眼前的亲人只是缘生缘灭的假相，如芭蕉树般空无实质。人们受着实执的蒙骗，就缘着假相哭哭笑笑，贪著不已。而且，妄想这样的"美好"能永远维持。以慧眼观察，殊为可悲可怜，就像疯人追逐泡影一样。

佛法上有成就的人，没有这些儿女情长。他们安住在智慧中，摆脱了虚妄情执，自在洒脱。例如，唐朝庞居士一家都是开悟的人。庞居士开悟后，用船装了几万珍稾的家产，沉入湘江。他的女儿灵照平时卖竹漉篱供

应一家的生活。

庞居士快圆寂时，对灵照说：“你出去看看天色早晚。”

灵照很快回来报告：“太阳已升到中天，有日食。”

庞居士出门看时，灵照登上父亲的座位，合掌潇洒而化。

庞居士笑言：“我女儿好快！”

他因此延迟了七日。州牧于公来问病。居士说：“但愿空诸所有，慎勿实诸所无。好好去，世间如影如响。”说完，头枕在于公膝上，泊然圆寂。

不久消息传到了庞婆耳中。庞婆说：“这愚痴女儿和无知老汉，临行也不说一声，怎么忍心。”

庞婆又去告诉儿子：“庞公和灵照都走了。”

儿子放下锄头，应了一声：“嗄！”许久，也立亡了。

庞婆说：“傻孩子，太痴了！”

庞婆火化了儿子的遗体，就告别同乡，归隐山林。后不知所踪。（《指月录》）

像这些成就者超越了生死，得到了大自在。一般人修行，情感波动时时泛起；成就者得力于般若，随起随照，执著的力量越来越弱，波动的片段也越来越短。比如，以前用一整天，后来变成一小时，再后来几分钟，

甚至几秒钟就化掉了。

对于应断除的轮回之因——情执，不是无知地滋长它、放任它，整天“想啊！想啊！”“哭啊！哭啊！”“喜欢啊！喜欢啊！”。其实这很危险，是往生死里面沉溺。以彼此的缠绕招得深陷轮回、无数次受生死，岂不是自讨苦吃？！

修行人在一起，不应像世人一样堕在世俗情感中，往轮回的方面发展，应当互相在道业上提醒、策励。不然，彼此作生死的增上缘，相牵入于火海则很可怕。

这位父亲的爱，并不是真正的慈悲。他没意识到女儿正身处危险的轮回，也不能为女儿开示解脱道。当女儿因业力死亡时，甚至不能为女儿下一世得一个好去处做最起码的修福、超度。他没做到任何对女儿的来世、解脱有实际利益的事，只是可怜地哀哭。

类似的哭哭啼啼、朝思暮想，在轮回里发生过无数次了。无数次地彼此做父子、母女、兄弟，爱著欢笑，情意绵绵，又无数次地分离、痛苦、悲伤、嚎哭。人们就在这苦乐交替的虚妄中，不断地轮回。

这位父亲世俗的爱是如此无力、苍白。面对女儿的死，只有哀苦、无奈。哀苦是由自身堕入虚妄情执而感召，无奈是由自性佛的功德宝藏被无明障蔽、不通达万法真相而造成。

观察 7：如何相应佛法来帮助亲人获得安乐

第一个例子：

憨山大师在《年谱》里说："我八岁时读书，寄宿在河对岸的亲戚家里，母亲告诫不许回家，只允许一月回家一次。

一次回家后，依恋母亲不肯回去。母亲生气地用鞭子打我，把我赶到河边。我不肯上船，母亲抓住我的头发把我扔到河里，头也不回就往家走。

当时祖母见到，急忙叫人把我救出来，送到家里。母亲说：'这个没出息的，不淹死他，留下有什么用？'又把我一顿打，撵出去，没有一点留念的意思。我心里认为母亲心太狠，从此就不想家。

母亲常隔着河流泪。祖母骂她，母亲说：'一定要断绝他的爱，才能好好读书。'

十岁时，有一次母亲说：'僧是佛弟子，行遍天下，自由自在，随处有供养。'

我说：'做这个很好。'

母亲说：'怕你没这个福。'

我说：'为什么要福？'

母亲说：'世上做状元常有，出家做佛祖，岂能常有？'

我说：‘我有这个福，恐怕母亲不能舍。’

母亲说：‘你有这个福，我就能舍。’

十二岁时，我听说报恩寺西林和尚有大德，就想去拜见。跟父亲说，父亲不同意。告诉母亲，母亲说：‘培养孩子要顺从他的志向，听任他自己成就。’就把我送过去。”（《憨山大师年谱》）

第二个例子：

来果禅师说：“我 13 岁时劝妻吃斋念佛，告诉她人生苦短，转眼就改头换面。妻秉性善良，深明大义，也就被我劝服了。我们立誓永远做兄弟，世间事决不贪染。彼此商议以修道为目标，终身不懈。

我们平日以礼相待，我叫她小弟，她称我二哥。见面时合掌相对，说完拱手作揖，谦让而退。我们按这样做，行为必恭必敬，其它世俗习惯毫无沾染。可见礼能制欲，功效甚大。

妻学经、修行，都是我教她。我们曾以结婚一关难过，互相商量：我们俩学佛、学祖师，恐怕父母不同意，所以要事先商量解决办法。到结婚时，我坐蒲团，你坐方凳。过三日后，各行其道，万不可随尘缘所转。而且在佛前发誓，永不改变。因此到结婚时，没有被尘缘干扰，因为我们各有决烈的志愿。”（《来果禅师异行录》）

从以上两个例子，可以看到应当怎样深明大义，往

佛法上引导亲人。这都是往解脱、成佛的方向上作增上缘，不是世俗的小情小义可比的。

佛法并不是让人修成无情，而是要发展大慈大悲，把一切有情都安置在究竟的安乐果位。像《普贤行愿品》所说："所有与我同行者，于一切处同集会，身口意业皆同等，一切行愿同修学……十方所有诸众生，愿离忧患常安乐，获得甚深正法利，灭除烦恼尽无余"，才是对众生的慈悲，才是佛法上的情义。

观察 8：观察自身情感乐的坏苦性

以做父母的人为例。他们对子女牵肠挂肚、操心忧虑，子女稍有意外，就担心不已。对这一类的苦相，观察是以什么缘起造成的。

众生往往对自己身上时常发生的现象习焉不察，从没有做过认真的思维。像这类的父母现象，应当往前回忆，在记忆里查找一个个前因。追溯起来，从孩子降生开始，父母的心就时时挂在孩子身上。养育孩子期间，不知有过多少次的情感执著。见到孩子可爱的模样，欢喜地抱起来；孩子叫"妈妈、爸爸"时，内心无比幸福、满足；孩子稚嫩的脸蛋、清脆的童音，在床上滚爬、拍手嬉笑，都让做父母的非常快乐。但是，也正因为内心

有爱执，这一切都成了坏苦。

孩子上学读书了。放学时，父母没见孩子回来，心里就紧张不安。（这就是苦相，是由前面对孩子爱执造成的。）而且，时间拖得越长，父母的担忧越加剧，天黑没见回来，恐惧得生怕出了什么事，再也坐不住，会四处去找。这时的逼恼苦相，非常明显。其实，那天孩子只是在路上贪玩，没有按时回家。类似的担心，伴随着父母的一生。

再往后，孩子上大学或出外工作，要长期离开父母。这时候，别离之苦强烈地现行。父母习惯了孩子在身边，孩子在时，家庭充满阳光、充满生气。孩子离开，家里一下子冷清下来。父母的心非常空虚，没有寄托。需要经过很长时间，才能慢慢平静下来。在此期间，如果缺乏对治，情感的烦恼时时现起，就会时时受苦的逼恼。

孩子离开之后，需要常常保持电话联系，心里才稍微满足。实际上，这仍是情感上的贪著。虽然不能亲眼见到孩子，但能听到他的声音，也觉得很高兴。（这是当贪烦恼取到了部分境时所产生的乐受。当然，可意境的孩子呆在身边，取境更丰富，快乐也大一些。现在没办法在一起，能听到声音也算取到了一分可意境，还是让父母生起乐受。但这种乐又是坏苦。）如果一段时间没接到电话，担忧、恐慌就又开始逼恼可怜的父母。这

时候，提心吊胆、胡思乱想、夜不成眠的苦剧又开始上演。直到哪一天接到电话，听到电话那边孩子的声音，才重新激动起来。在电话里知道了孩子的近况，会成为这段时间最爱谈的话题。然而这仍是坏苦，仍然预示着下次无常显现时，更深地陷落。

像这样，从年轻时生儿育女直到年老体衰，一辈子都在乐苦的循环中，被情感的苦绳缚绑。

儿女在长大，父母的爱也在长大，坏苦也就在长大。耽著得越深，坏苦也越深。钻在情感的牛角尖里出不来，这只是苦自己而已。

一见孩子就高兴，一听孩子的声音就激动，这种坏苦或感情用事（贪著和孩子接触的乐），从解脱道的角度来观察，是有杂染、有后患的。看看内心那么耽著、贪恋，就知道这是大苦的根源。

见到了就笑，离别时就哭，因此哭是由笑产生。相反，如果相聚时心不执著，离别时也就不会忧伤。

观察到最后乐消失了，只留下伤感，就要警觉这其中大有问题。为什么我们要为自他制造痛苦呢？这是正常的吗？还是我们以无明陷入一种苦的模式中呢？应当深思：我是继续以这种方式过，还是要摆脱这种方式？我是只能套在悲欢离合中呢，还是可以超出苦的模式，远离颠倒梦想？

实际上，轮回中不论有什么乐，都只是假法，是根、境、识和合时的幻觉幻受。父母也好，子女也好，都只是微尘与刹那的聚合，进而可以抉择到空。他们就像梦中的影像，身体、语言、心念都虚妄无实。所以，由感情贪著得到的乐都是苦，而不是安乐。如果习惯于贪著亲情，缘聚时快乐，缘散时又陷入忧苦，一辈子都被系缚在迷乱、反复的有漏苦乐中，何时能解脱呢?

所以，要看淡、看破，要放下感情的贪著，随缘旷达地过生活。

天王的殒落

以下以一位世界最成功人士身上所体现的坏苦为例来作观察分析，从中能觉悟世间的成功纯粹是苦。这位人物就是迈克尔·杰克逊。

（以下为网上资料）

1958 年 8 月 29 日，迈克尔·杰克逊出生在美国印第安纳州盖瑞市。当时，谁也无法预知，这个黑人小男孩会在后来的岁月中创下多项记录，拥有全世界最多观众注意的眼光。因为他的职业生涯的传奇性，我们用记事史的方式，与大家一起分享他从五岁便开始的巨星生活。

1963 年

五岁便显露其在歌唱及舞蹈方面的才华,在父母有心的促成下，与四位兄长共同组成了（杰克森五兄弟）乐团，并在接下来的几年，随着年龄的增长，益发不断地展现出表演的技巧，褪去了组团初期的稚嫩，无形中脱颖成为团中的灵魂人物。

1964 年

首次在盖瑞市作有酬劳的演出。

这一年底，他发行个人首支单曲，成绩是第四名。

1972 年

《Ben》专辑发行，《Ben》单曲成为他第一支冠军单曲。

1978 年

他参加“新绿野仙踪”演出，演唱了插曲，而且演出了稻草人一角，并列为三大主角之一。

1979 年后是他的年代，他得到格莱美奖的“最佳蓝调男歌手奖”，此专辑仅在美国一地就销售超过了七百万张。

于 1981 年间

展开全美演唱，所得收入美金五百五十万，被列为该年度高所得艺人之一。

1982 年

他着手于《颤栗者》的准备工作，《颤栗者》是他音乐生涯最具代表性的专辑，亦是他的巅峰之作。此专辑稍后，不仅在美国专辑榜上蝉连了 37 周冠军、在世界各国都成为冠军专辑、获得 12 项格莱美奖提名及八项奖座外，其全球销售到 1989 年更已超过四千四百三十万张，且仍在陆续地增加中。

1983 年 3 月 5 日

由他所谱写的《比利·吉恩》（《Billie Jean》）登上了美国榜第一的宝座，并蝉连七周之久，其中一周同时在英国登上了第一,成为英美单曲排行榜的双料冠军，并成为他个人第三支白金单曲。

5 月 16 日

首次展现出他“月球漫步”的特殊舞步。

12 月 26 日

在这成功丰收一年的即将终了之际，百事可乐宣布，以五百万美元的天价与他签下了广告约。

1984 年 5 月 14 日

一曲用在不酗酒驾车的宣导影片上,美国总统里根为酬谢他在此次活动中成效卓著，特别邀他至白宫，并颁赠一座人道主义总统奖给他。

11 月，在好莱坞的星光大道上留下他的手印。

1985 年 1 月

他与别人合作,仅用了两小时的时间便完成了声援非洲饥民的伟大曲子《天下一家》(《We Are The World》)。

3 月

《颤栗者》销量已达到两千五百万张，被列入吉尼斯世界纪录大全里的“历年最畅销专辑”。

1986 年

他收到分给他的五千八百万美元唱片版税。

《天下一家》(《We Are The World》)获得第28 届格莱美颁奖典礼的四项大奖。

百事可乐以一千五百万美元的条件与他签下两个广告合约。

“真棒”音乐电视完整版，全球销售量两千两百万张。

1989 年

《颤栗者》被音乐电视先锋奖推崇为“世界音乐史上最伟大的音乐录影带”。同年末，美国音乐协会正式宣布，该协会奖项中的“音乐电视先锋奖”更名为“杰音乐电视先锋奖”，以表彰其为音乐电视所做出的杰出贡献。

1990 年 3 月

他和索尼公司签立了一纸六张专辑和超过十亿美

元的合约，且光是《危险》专辑的预付版税就高达一千八百万美元现金，并准备在哥伦比亚制片厂中，专门为他成立一个“杰克森娱乐中心”，作为统合他一切音乐、电影、电视的指挥总部。消息揭露，举世哗然，瞬时使他再度成为全球娱乐版新闻的头条。

4 月 5 日

受布什总统的邀约，前往白宫受颁“十年最佳艺人奖”。

11 月 14 日

《黑人和白人》（《Black Or White》）这部长达 11 分钟、耗资四百万美金所制作完成的录像带，于当晚在美国福斯电视等电视频道做全国首映，此外，全球共 27 个国家亦同步推出。

1992 年 3 月 29 日

音乐电视频道开始播放“和杰克逊共渡晚餐”的比赛消息,全球共计有超过四百万名的音乐迷参加了此次比赛,但最后只有一百名的幸运优胜者得以拥有此千载难逢的机会。

10 月 1 日

在罗马尼亚，布加勒斯特演唱会 50 万人到场，在全球 61 个国家的电台和电视上现场直播。在这场演唱会上，启用了超过 14 个摄影师来进行拍摄。

杰克逊将布加勒斯特演唱会的直播权以 1200 万英镑的价格卖出，创下现场演唱会直播费的最高记录。这场演唱会特辑也为 hbo（home box office）创下了有线电视网史上最高收视记录。他因此而获得“有线电视杰出奖”。

1993 年 5 月 19 日

获金氏世界纪录所颁发的“终生成就奖”。

在媒体与乐迷众相期待下，他踏上了台湾这块土地，演出了两场极为成功的超级演唱会。从他到来之前到演唱完离去之后，将近有三个月的时间，媒体、乐界与教育舆论界仍然继续讨论与其相关话题。

1996 年 3 月

他宣布将与阿拉伯亲王合资组成一个多媒体娱乐集团“王国娱乐公司”。他表示这个公司将横跨旅馆、游乐场、电影、卡通、唱片、出版、旅游以及各种家庭娱乐产品。

9 月 7 日

在捷克首都布拉格市内，容纳 13 万人的“夏季公园”开唱，为“历史之旅”的欧洲巡回演唱行程揭开序幕。演唱会中，不仅将太空舱与坦克车搬上舞台，杰克逊更身着令人炫目的军装，其华丽的噱头、震撼人心的声光特效与温馨的剧情安排，与“危险之旅”相比，似

乎有更胜一层的演出。捷克总统哈维尔提前在六日会晤他，而他的塑像提前在几天前，便已被竖立在布拉格的一座小山上，该处原先竖立的是斯大林的雕像。

2001 年

《无敌天下》是流行天王杰克逊迈入新世纪的最新力作，也是他 10 年来最新的完整创作专辑，据称耗资 3 亿美元，诚如专辑名称，正说明了杰克逊在歌坛无人可超越的地位及耀眼的成就表现。

2009 年 3 月 13 日

杰克逊的个唱开票，由于观众超级热情，演唱会主办者表示，演唱会已经追加到了 50 场！而且大约 100 万门票在 4 小时内全部卖光。平均来算，门票是以每秒 11 张、每分钟 657 张、每小时 4 万张的速度卖出！

2009 年 6 月 25 日

凌晨 2 点，杰克逊说了目前为止所知道的生命中的最后一句话：“别担心我，我要睡觉了。”25 分钟后，杰克逊进入了深度睡眠状态，自此他再也没能睁开眼。

有关杰克逊的成功，媒体上这样评述：

杰克逊是流行文化的象征人物，纵横乐坛超过半个世纪，是一名在世界各地极具影响力的歌唱家、作曲家、作词家、舞蹈家、唱片制作人、慈善家、时尚引领者，

深深影响并推动了流行音乐的发展，被誉为“流行音乐之王”。

他是出色的音乐全才，在作词、作曲、场景制作、编曲、演唱、舞蹈、乐器演奏方面，都有着卓越的成就。他和猫王、披头士两组歌手，并称流行乐史上最伟大的不朽象征。他个人长期保持多个国家和地区的唱片销量记录，曾经多次受到西方大国政府首脑的召见。

他开创了现代音乐录影，单曲《颤栗者》音乐录像带是全球第一支现代音乐录影，被誉为全世界“最伟大的音乐录像带”，而且在音乐录像带的艺术性上“前进了一大步”。他的音乐风格时而高亢激愤，时而柔美灵动的声音，空前绝后的高水准音乐录影、规模宏大的演唱会，无不在世界各地引起极大轰动。

他拥有世界销量第一的专辑《颤栗者》，销量超过 1.04 亿张，正版专辑全球销量超过 7.5 亿张，被载入“吉尼斯世界记录大全”。他是音乐史上第一位在美国以外卖出上亿张唱片的艺术家。他魔幻般的舞步更是让无数明星效仿。当上个世纪 80 年代，众多流行歌手还在以霹雳舞取悦观众时，他就以自创的“太空步”脱颖而出。由于这种舞蹈融合多种元素，而且表演方式违背了“人体的生理极限”，在很长一段时间，“太空步”是他的独门秘笈，影响了太多后人。

他拥有白人乐坛最宝贵的遗产——披头士乐队一半的歌曲版权，他拥有猫王的许多歌曲的版权，拥有欧美众多著名歌手数不清的歌曲的版权，他拥有全球第二大音乐公司——索尼公司的全部歌曲的 50%的版权，也就是说，索尼公司每发行一首歌曲赚到的钱，都要分一半给杰克逊！

2006 年，吉尼斯世界纪录颁发了一个最新认证：世界历史上最成功的艺术家！

再看他身心上所遭受的痛苦。

据悉杰克逊的鼻子最少动过 6 次手术，原因之一是他不想自己的大鼻子太像父亲。不过他动整形手术上瘾，结果医生最终将他的小鼻子挖走，他的鼻孔太小，根本无法让他在跳舞时呼吸。有知情者在验尸间看到没有鼻子的杰克逊，他说，杰克逊经过多次改造的面部避开公众的眼光数十年，终于在停尸间“表露无遗”。

美国《滚石》杂志报导，杰克逊至少整鼻 6 次，原来是“蒜头鼻”的他，鼻梁虽然宽厚，仍然不堪多次动刀而严重塌陷，天王数十年来都是戴假鼻子遮丑。他的前管家证实：“杰克逊的衣橱里有个装满假鼻子的罐子和专用胶水，他推说假鼻子是变装道具，但有些鼻子的造型就和他的鼻子一样，只是没有鼻孔。”消息人士指出，杰克逊把鼻梁整得又细又挺，鼻孔也变得很小，导

致跳舞或剧烈运动时呼吸困难。

杰克逊自传的作者也说这位巨星近年来一直饱受病疼还有失眠的折磨。他说:“为了能睡个好觉,付多少钱做什么事他都愿意,我不确定他在没有药物帮助下能睡个好觉。”

保姆格蕾丝详细讲述了杰克逊最后几个月越来越绝望的生活状况。她说,杰克逊的生活状况很糟糕,有时候身无分文却幻想着自己的“财富”。他过着流浪的生活,不断地从一个国家迁往另一个国家,从一家酒店到另一家酒店。

杰克逊生前经常服用或注射的 8 种药物曝光,每一种都有很大的毒副作用。其中就有他死前不久注射的止痛药。八种药物是:１、杜冷丁　２、水化吗啡　３、维科丁(鸦片类镇痛药)(以上三种是麻醉性止痛药,不得混合使用)４、肌肉松弛药物　５、镇静剂类药物　６、抗抑郁类药物　７、抗焦虑类药物　８、治疗胃病的 Prilosec 药物(对心脏损害极大)

他每天服用这八种不同药物。格蕾丝说:“我很多次不得不去挤压他的腹部,他总是服用了太多药物。”(这是帮助杰克逊排掉他所服用的多种危险药物。)

格蕾丝又说:“有一段时间,情况非常糟糕,我不让孩子们去看他,他吃得太少,服用药品太多。我曾经

打电话给他的母亲和妹妹，试图对此进行干预，说服他正视自己依赖药物的现实，但杰克逊对我发火，指控我背叛了他。他不想听我说，他让我离开。”

格蕾丝说：当她 4 月份探望孩子时，杰克逊当时非常缺钱，她不得不用自己的信用卡给他的孩子购买“生日快乐”气球。杰克逊有一次派格蕾丝去佛罗伦萨花一百万美元购买古董。她说：“我们甚至没有一个住的地方，所以，我们不得不把古董存放在仓库里。”

有一种说法是，杰克逊服用越来越大剂量的药品是为了应对他即将在伦敦举行的 50 场音乐会的压力。格蕾丝说：“50 场音乐会！我对他说，你在作什么？他说‘我只签了 10 场音乐会。’他不知道他签了什么东西，他一直是这样。”

早在 2004 年，杰克逊因为手头拮据，就打算以 3500 万美元的价钱出让他的产业“梦幻庄园”，后来因为种种原因作罢。2006 年，地方政府又因为他已经有大半年没有支付 69 名庄园雇员的工资，下令关闭这所庄园。在妹妹的帮助下，杰克逊迅速筹到了 30.6 万美元的工资，勉强保住了庄园。

近几年来，由于开销惊人，加上仅以版权度日，昔日身价数亿的杰克逊已经欠下了 4 亿多美元的债务。为了成功保住“梦幻庄园”，他正在想办法赚钱，积极

准备全球个人巡演。但是，20 天以内顺利筹齐 2500 万美元对廉颇老矣的杰克逊来说是个异常艰巨的任务。

就在这时，索尼公司向这位摇滚天王伸出了援手，不过，索尼公司的最终目标，却是为了“霸占”杰克逊投资购买的 4000 首歌曲。据说，这些杰克逊拥有 50%版权的歌曲，包括了 200 余首甲壳虫乐队的作品，目前市值已经达到了 10 亿美元。而随着杰克逊的去世，本来想在今年 7 月在伦敦举行 50 场演出，来缓解自己债务危机的计划也不复存在了。

据英国《太阳报》报道，杰克逊的助手在医院向医生透露，杰克逊生前曾经注射强力止痛药杜冷丁，这种药物的副作用的确包括心脏停止搏动。最近几周来，为了以最好的状态迎战将于 7 月 13 日在英国伦敦起跑的“告别演唱会”，杰克逊一直在服用多种处方药，其中包括安眠药和抗焦虑药，在他死前一天服用的药物达到七种之多。

杰克逊的健康每况愈下，很多人认为都是即将在伦敦举行的 50 场演唱会惹的祸。压力太大、旧伤复发，让杰克逊不得不依赖药物。杰克逊家族的律师兼发言人说，杰克逊因为过去频繁演出，留下了很多老伤。头发烧焦、脊椎骨折、腿骨折……这些伤病为他的健康埋下了很多隐患。

杰克逊所住的顶楼温度极高，不仅有壁炉还有暖气，但杰克逊还是常常抱怨太冷。警方在屋内不仅发现麻醉药品和静脉注射器材，还有 3 具供杰克逊睡眠的氧气槽，另外还有 15 具氧气槽安置在保全房内。

《纽约时报》评论：杰克逊自信、光鲜的音乐外壳下，实际包裹着一颗脆弱、受伤的心灵，童年遭遇父亲打骂的阴霾始终挥散不去。他一生都在跟自己竞争，高亢的歌声传递出无限恐惧和不确定感，“他是流行乐坛拥有歌迷最多的歌手，却没人真正了解他”。

以上介绍了杰克逊一生的光辉成就和他身心上遭受的痛苦。世人没有意识到这两者是孪生姐妹，有了一者，必定有另一者，他的光辉成就恰恰造成他巨大的痛苦。这一点，很多人看不明白。下面就观察，他的演艺、名誉、财富每一项都是坏苦。

观察 1：演艺是坏苦

他从五岁开始跳舞，经过多年的努力，自创出一套“太空步”，超出了所有的流行歌手。“太空步”对表演者身体的力量、柔韧性和协调性有极高的要求，即使专业舞蹈者也很难掌握。当他成功地展现太空步时，得到了一片掌声、欢呼声。为此，他得到了极大的快乐和

满足。

他只知此时的快乐，却不知来日的悲哀。这样的表演违背了“人体的生理极限”，怎么能永远地维持呢？在他四十岁后，体能下降，几十年的频繁演出让他一身是伤，脊椎骨折、腿骨折，加上整形之后，鼻孔很小，跳舞时呼吸困难。如此糟糕的身体状况，还去跳“太空步”，不是自讨苦吃吗？他的歌迷们只看他表面的风光而狂热追捧、如痴如醉，谁知道他光鲜外表下受伤的身体和心灵？谁知道他勉强支撑的艰难和痛苦？

他的“太空步”不是什么安乐，而是典型的坏苦。因为乐到尽头，就只有苦自己，所以不值得追求。身心本来是无常法，年纪大了，体力衰弱，怎么能撑持呢？可悲的是，即使快维持不住，贪心还在起作用，还逼着他背水一战，直到被撞得头破血流还不肯停止。类似的一系列痛苦都由跳“太空步”引发。人们只看到他的“太空步”制造了快乐，却没发现它在制造多么深重的痛苦。

观察 2：财富是坏苦

他为自己创造了巨额财富，身价数亿，拥有索尼公司歌曲版权的一半。然而这也是巨大的坏苦，导致他后来负债累累，苦不堪言。

一个艺人的财富达到高峰，需要靠往世的福报、表演的技能、经营的头脑等等。财富毕竟是由因缘合成，因缘稍一转变，就会出现损坏。比如福报不够、恶业增上、经营不善、挥霍过度等，都会使财富迅速损减甚至破产、负债。财富是上下浮动的不定法，像杰克逊在财富上达到高峰之后，就由种种因缘包括他惊人的开销等，很快就跌入低谷。

一般人欠了几万元也会睡不着觉，何况几亿元。难怪他心头压力极重，担心搞不好就要粉身碎骨。多痛苦啊！最后几年饱受失眠的折磨，为了能睡个好觉，付多少钱、做什么事都愿意。

后面他想演出 50 场演唱会偿还债务。但这又是何等巨大的压力。正当人们热切地渴盼演唱会到来时，有谁想到了他的艰难？他已经被逼得走投无路，50 岁的人，一个月左右 50 场演出，这是不要命了。最后压力逼得他死亡，欠下的债务没办法追究，只有等到来世再还。

想想看，从 5 岁开始发展，在到达事业的巅峰后，开始坠落，欠下了一屁股债，表明此时已经没福报了。钱来的多，花销也大，这笔生意做到最后，竟成了大亏血本，做牛做马也还不清。

很多人不理解：为什么他负债而死是由积累财富造

成的？

原因是，如果不积累那么大的财富，也就不会创办庄园和公司，就不可能大量开销、管理不善等等。他虽然暂时创造了巨大的财富，但烦恼、业力夹杂其中，最终不免失败。世间的圆满都是这样的坏苦，因缘不可能一直维持，而是瞬息万变，不知道何时会有何种恶业现前，让他的圆满一时垮掉。跌下去时，就深深陷在痛苦中无法自拔，以很强的逼恼，促使崩溃。

观察 3：名誉是坏苦

再看他名声大，受的嫉妒、诽谤也大。很多人想搞垮他，想从他身上捞一把，也排挤、打压他。自从他成了巨星之后，谣言、争议、危险、恐怖就紧紧地跟随他。那巨大的名声成为招引谣言、争论的源头。古人说："名满天下，谤亦随之。"真是至理名言！他作为黑人，取得如此辉煌的成就，自然遭到白人憎恨，所以就成为众矢之的、吃官司，成为新闻的焦点。

他说："我已经厌倦了被人操纵的感觉，这种压迫是真实存在的。……自从我打破唱片记录开始，我打破了猫王的纪录，我打破了披头士的纪录。然后呢，他们叫我畸形人，同性恋者，性骚扰小孩的怪胎！他们说我

漂白了皮肤，做一切可做的来诋毁我，这些都是阴谋！”

他的老师说：“我一直担心他，不是他的身体，他很健康。我担心的是他很自卑。他经常早上 4 点给我打电话哭诉，因为有很多白人攻击他，给他造谣。我很了解他，他小时候差点被两个白人女孩杀掉，从小被人欺负，在他内心深处有阴影。”

2005 年，他再次因为涉嫌猥亵男童出庭受审，虽然法院最终裁定他无罪，但他的演艺生涯遭遇重创，逐渐退居幕后，处于隐居状态。

可以观察到，一个凡人在名声鹊起后，破坏名声的因缘也就跟随而来。世间那么多的名人，在出名之后，就有此起彼伏的丑闻传出。这是什么道理？很简单，因为身为凡夫，不可能只有清净的业。业的变现是分段成熟的，一个人的身上不可能总是积聚成就好名声的因缘。当好的因缘过去了，就必然出现破坏名声的因缘，不然就不叫凡夫。

有人说：名声受损来自别人的造谣陷害。当然，按世间只承认今世的观点，这种说法无可辩驳。但佛法通于三世，今生遭人诽谤，必定是前世谤人的果报。

所以，一个人到了声名显赫时，业力也在等待现行。当识田中损坏名声的因缘集聚时，一夜之间，就会名誉扫地。杰克逊白手打天下，成了世界最成功人士，他光

芒四射，名满全球。正是这个最成功的人，也成了最痛苦的人。在他达到名誉的极高潮时，失坏名声的苦也相应地达到了极高。

普通人对于名声都有很大执著，何况超级巨星。像别人造谣说我们是小偷、道德败坏时，我们都会非常痛苦。何况杰克逊这样的超级名人，对名誉的执著那么强，他在受人攻击时，苦也极大。

当初他被亿万观众狂热地追捧、崇拜，这种荣耀他享受过无数次。他必须继续以完美的形象呈现在观众面前。然而，荣耀是多么巨大的坏苦，在它失坏时可以导致一个人身心崩溃。

看到他的风光、荣耀，可以了解到为什么他在法庭受审之后，就从此一蹶不振。这来自心理上的巨大落差。上面讲过，如同一个花瓶放得越高，势能就越大，放在一百层楼上摔下来，一定粉身碎骨。

那是几分钟的电视画面，在一个露天搭建的大舞台下，黑压压的人海，不知有几万，还是十几万。杰克逊穿着军装、戴着墨镜出现了，背后紧随几十名职业军人。人们发现了他，顿时爆发出一片尖叫声，人群涌向他。

另一个场面：他在舞台上演唱时，台下数万观众热泪盈眶。人们随着歌曲的节奏左右摇头，跟着他一起唱，手里还拿着打火机。有个观众过于激动，晕倒在现场。

又一个场面：他在舞台上唱到最高潮时，台下观众兴奋得大声呼叫。

演出结束，杰克逊坐在一辆警车里准备出去，成千上万的歌迷把警车围得水泄不通，警车行进艰难。

通过这些片段不难看出，他是亿万观众崇拜的天王巨星，当然紧随他的就是谣言满天下、议论遍天下，他也就有了担心丑闻传遍天下的巨大压力。

一个崔真实被击垮了，又一个杰克逊被击垮了，都是名满天下的巨星。当然，未来还会不断上演类似的悲剧。这是一条无欺的法则，名声愈大，贪著愈大，担心名声受损的压力也愈大。虽然杰克逊的受审最终以判决罪名不成立而告终，但他的心理已经遭受重创，成为无法愈合的伤口，直至死亡。

总之，我们应当由此认识到世间名声纯粹是坏苦性。名声是虚假脆弱的法，只要有破坏性的因缘积聚，就会遭到损坏。谁能保得住虚假、无常的名声呢？谁能在名声变坏时免遭忧苦的逼迫呢？只有一个办法——彻底放下求名之心。

观察4：总的观察坏苦

杰克逊多没意思，他像因缘际会时空中浮现的彩

云，持续了三四十年。这片彩云日益绚烂，最后红遍天空，便逐渐地黯淡下来，消于天际。他的乐有什么可信赖呢？他并没有得到什么。在弥留之际，他手中抓到了什么？抓到了荣耀、掌声吗？抓到了唱片、财富吗？有一个音符能带得走吗？那么多次被狂热追捧的场面，有哪一幕能带走呢？他带走的只有深深的痛苦。在暂留人世的最后几个月，他活得很艰难，债务、贫困、疼痛、失眠、巨大的精神压力……

如同吉祥胜逝友所说："天王任何富，死赴他世时，如敌劫于野，独无子无妃，无衣无知友，无国无王位，虽有无量军，无见无所闻，下至无一人，顾恋而随往，总尔时尚无，名讳况余事。"我们也对这位殒落的天王发一感叹：天王啊！无论你当初多么荣耀富贵，在你死亡奔赴后世之时，就像被强盗劫持到满目荒凉的旷野上，孤独一人，无儿、无女、无妻陪伴，没有了娱乐王国和王位，没有了光鲜外表、柔美歌喉、款款舞步，没有了上亿唱片销量。生前拥有无数歌迷，此时却不见不闻，甚至没有一人因为眷恋而与你同往。总之，连天王的名字都不随你去后世，更何况其他！

有人想：如果他不大肆挥霍，也没人诋毁他，或者他不是黑人出身，结局就不会这样悲惨吧！

答：无论如何，追求世间法的路都是一条苦路，只

有苦的方式、种类不同，苦的本质则没有不同。虽然可以为他设想各种不同的道路，但最终都会以痛苦为结局。

问：那怎样才能消除苦呢?

答：唯有一条路——舍弃世间。只有放下万缘，以修行断除烦恼，才能超出苦轮。这是决定义。因此，没必要再做轮回的美梦了，贪著世间决定只有一种后果，那就是痛苦。

以多次的经验来看，对于具体的苦乐现象，观察到一定量时，出离的意乐或放下世间的心就会被水到渠成地引发出来。当然，以此为起点，还需要不断加深，才能到量。

像上文北大系主任妻子的事例，观察来观察去，一旦观察透进去了，就会生起这样的认识：只有超出轮回才行，只有走“放下”这条路，才能彻底离苦。不然，无论在里面再怎么努力，都只会陷落苦中。观察“给女儿的那封信”，最终也落到这一点上。

对具体、典型的轮回现象，审细观察，前前后后联系起来看，在观察透彻时，都会落到这里。每当碰到苦的现象时，要追问：怎么才能止息这种苦？推究来推究去，最后得出的答案就是“放下世间”。所以要在观察上多练习。所谓练，就是拿具体的公案反复观察、推究。

观察得明确，心里就会踏实。不会想放还放不下，或者表面说放，内心还在贪著。而是不再犹豫、毫无勉强，自然而然就放下了。佛法是学“放下”，越往上修越简单，都是“减法”。像“无常”、“苦”这类基础的观察修修牢固了，就非常方便。如果能进一步再观好“空性”，就可以更彻底地放下。主要还是观察要到位。

所以，佛菩萨为我们指示的这条观察修的轨道，并不是虚设。我们有初步的体会时，就会有信心，可以从此转变自己的认识、转变自己的心态，出现这些实际的效果。比如修出离心等，只要观察做到量了，决定会标标准准地修出来。所以，佛法真实不虚，观察修也是行之有效、有力量的修法。一般人往往不懂得，认为“修不是观察，要观察就不是修”。从而忽略或放弃观察，这就非常可惜。

我们在最初阶段，拓展开来进行方方面面地思维，会感觉似乎懂了。其实也许并没有触及到问题的答案。再继续进行时，会有一刻，观察积聚到量，真正碰到了要点，心里就豁然明朗，问题变得水落石出。原来迷茫、理不清头绪的地方，现在则疑云驱散，眼前一片光亮，方向、道路都看清楚了。

再回顾历程，就会认识到：只要思维的量还没达到，就是这条观察的路还没走完。一定要走到目的地为止，

才可以停下脚步。否则，量不足够，智慧就无法启开，内在的心力也发不出来，就太可惜了。譬如每次烧水都只烧到 50 度，每次都没烧开，也就每次不能当开水用；又像厚厚的墙壁只穿凿了一半，仍然透不进光来；又如点炸药的导火索，只燃到一半就熄灭，始终也不会引爆。

很多人学法，一路上来都没学透彻，所以信心、皈依心、精进心、大愿等等都发不起来，修持也不得力。对于佛法的观察修，如果每一步的认识都打开了，那就不得了。在转心上会有明显的实效。

有人问：观察他身上一年一年的经历，有什么必要呢？

回答：能把他的一生从头到尾看清楚了，就会发愿不走这条世间之路。他是一个活样板。我们看到他怎样逐步地成功，又怎么越来越辉煌，最后到达顶峰，不论财富、地位、艺术成就、传播范围，都叹为观止。但我们也看到这些一个个都垮塌了，最终连身体都报废了。那些世上虚假的名利与他又有什么关系？他带走的只有业和苦。他的成功之路实际是一条集聚坏苦之路。在最后的那几年，就是这些名声、财富害得他痛苦不堪。技艺、名声、地位、财富，每一样都是假法，给他带来的身心痛苦却是实实在在的。那些看起来对他最好的快乐，实际是逼恼他内心的元凶。

可以观察他的每一份成就是否得到了实义。比如，唱一首歌，跳一曲舞，拍一部音乐录影，举行一场盛大演出，得一次奖，获得一笔财富……每一样都如同只制造了空中的一幕烟花，闪现一下就消失了。

从具体的细节上观察，比较容易生起认识。不再是简单地重复别人的话语，而是开始有了自己的认识。越往细节上观察，认识就越明确。最后看清了，就会决定不走他这样的路。他的人生只是制造了一幕幕成功的假相。从全过程来看，一切都在制造苦；从现象拓展开来，看他的其他种种世间成就，都是同一苦味。由此就能发起决心全部放下。在自己心里，欲界道和离欲道泾渭分明，关于应该把人身投入何处心里很清楚。佛法并不是承认有漏乐的实义或应该去追求，学佛是超出苦恼的世间，完全舍弃轮回。

总之，通过观察才会得到取舍方向上的认识：对于有漏乐应该完全舍弃不求，因为只要往贪求有漏乐的方向上走，不论成功、失败，都是苦路一条。

表演的坏苦

一位世间明星发展娱乐给自己制造的是坏苦，给亿万观众制造的也是坏苦，他做的这一切统统是坏苦。

我们要观察到，不管他穿什么款式的衣服、唱什么调子的歌曲、跳什么花样的舞步，采用什么灯光、摄影、技术手段，整个一套都是坏苦。这是什么演唱会，纯粹是造苦大会！至于观众，也是明明自己在制造苦，还在笑着，还在激动地掉眼泪，何等颠倒！

这就是欲界众生的愚昧之处，被套在坏苦的圈套中，非常可怜。世间多少事，都是在制造坏苦。直到今天，几十亿人还蒙在鼓里不认识。

不懂坏苦的人往往觉得明星是在创造快乐、创造辉煌，因为大家共同的观念就认为这是快乐、是成就。并不是只有明星才会犯错误，而是每个乐执众生都有颠倒见。如果没有颠倒见，怎么会认为他是在创造快乐、创造辉煌呢？

欲界众生都追求五欲，都认为得到五欲享受是真正的安乐。正因为大家的见颠倒了，才看到他是乐、是成就；只有以智慧见到是苦，真正看透了，就不这么认为，而是会发起超越欲界之心。如果听到某明星、某影视，或者某世间成就的简介，就感觉很了不起，这说明自己已经落在颠倒见里，连超越欲界的心都没有，不用说超越三界，更不用说普度众生。自己怎么颠倒、怎么苦都不知道，怎么能对众生生悲悯和救度心呢？

问：歌迷们观看演唱会的快乐也是坏苦吗？

答：因果的账是各算各的，苦也是各受各的。怎么享乐，就会怎么受苦。明星得到了金钱和荣耀，有他的快乐和苦恼。歌迷们亲临现场，兴奋、激动，这种快乐也是基于内心缘取到了可意境。可意境主要是指他所贪执的偶像，缘取到了他的声音、形象、动作，缘取到了规模宏大的演唱会场面。总之，这颗心美美地受用到了它梦想得到的境界，就像酒鬼喝到了喜爱的美酒那样，非常陶醉。但终究有一天，取不到时就生起忧苦。在这样变幻无常的世界里，谁能总取到自己喜爱的假象呢？比如，偶像有一天死了，歌迷们就伤心失落，怀念不已。

再说，有过这种享受（即苦因）之后，一段时间没得到像这样刺激、快乐的感觉，就会备感空虚，心里没有着落。这就是在快乐得不到时，贪欲活动起来，把心逼恼得不得宁静，从而生起苦受，忧愁烦闷。内心受到了逼恼，就想去再次获得那种快乐。哪里有这位明星的演唱会，会迫不及待地买票去看。担心买不到票时，心里焦急；没买到票时，心里难熬；买到了，又异常激动兴奋。总之，这一切都是苦。

这些人到慢慢变老时，精神会处在无寄托的状态。因为他把精神都寄托在五欲享受上面，就像瘾君子依赖毒品一样。等受用不到时，内心就非常空虚、紊乱，无法安顿。由此可知，这种表面上很时尚的快乐，带给人

们的是长期精神上不稳定、内心空虚、贫乏的痛苦。所以，歌迷们的享乐也是坏苦。

感觉世界

欲界众生都活在感觉中

欲界人俱生就有外逐五欲的习气。就像吸毒那样，只要能享受到快乐感觉就好。人们所追求的、所喜爱的，像喝一口可乐，打个游戏，谈谈恋爱，逛公园，拍个照，在河里划个船，统统都是受用感觉。

听首歌是感觉，看本书是感觉，跳个舞是感觉，看场电影还是感觉，甚至在茶馆里聊了大半天，最后分手时说："今天聊得挺好，明天继续聊。"也是耽著一种好感觉。总之，都是找感觉、要感觉。但佛法不是修感觉，感觉是虚假的，最终要空掉。

现代人营造丰富的感觉世界

不论做音乐、做电影或其他行业，总的在运用一条原理，就是在根境识和合时必然产生感觉。按照这条原理，具体地设计操作，就发展出庞大的制造幻觉的产业。

比如，如何设计画面，怎样拍摄、剪辑，造成视觉上的冲击，在哪里插入一段心理悬念等等，都是通过因缘的搭配，造成视觉、听觉、心理的种种感觉。从这里举一反三，就知道感觉都是制造出来的，下至喝一杯茶、吃一道菜的感觉，也都是制造出来的。欲界人类所有的生产、生活都是为了这件事，不然怎么把这个世界叫欲界呢？

目前，世界上相当一大批人在做制造感觉的行业，电影、美术、广告种种学科专业，绞尽脑汁、层出不穷地设计，设计出来的五欲六尘像美女一样，一开始就招人喜欢。贪著感觉的人遇到时，就像苍蝇粘上了粘蝇纸一样脱不开。

比如，一场演唱会是因缘法，是演出公司精心制造的一项工程。舞台怎么搭建，音箱怎么放，灯光怎么打，烟花放多少次，唱什么歌，唱每首歌时换哪种服饰，是开一辆坦克上场，还是骑一头大象上去，都是事先安排设计。每场一两个小时的演唱会，背后有数百人花大量的时间设计、磨合、彩排。设计得成功，就非常吸引人，非常有现场气氛，让人主动掏钱去看。

又比如，一部音乐电视拍得非常精彩，视频画面、音响效果给人很大震撼。无论男女老少看到时，都会被深深地吸引住。凡是人们想要的视觉效果、想得到的享

受，都在这里做到最高最好。

娱乐公司就是如此，你想看花，它给你做最好看的花，你喜欢美女，就挑漂亮的美女亮相。为了迎合人们的贪欲，你想什么、要什么，他都给你做得极好。

总之，我们要记牢以下几点：

第一、一般说的“找感觉”，其实是去寻找有漏乐受。也就是在心里缘取某种可意境，然后生起虚幻感受的滋味。

第二、欲界人类完全活在感觉的世界里，处在颠倒的境界里。处处认为生活快乐，其实是处处以苦为乐。

以上的故事、举例、分析现象，不能认为都是在讲别人。能够认识是在讲我们自己，自己其实整日都在颠倒中，这才是一大进步。

例举的是演唱会这种突出的现象，但其中的道理贯穿了欲界生活的方方面面。无论自己穿衣、吃饭、开车、看电视，实际是时时在颠倒，时时在视苦为乐。

第三、要知道自己一直追求感觉的原因，是由于内在有严重的着相习气——作为欲界众生俱生就喜欢外求五欲六尘的幻受，外在则是当今的贪欲世界随处都有诱惑人的五欲。既然内因外缘具足，就导致心识像野马一样驰求不息。

娱乐外道

现在五花八门的娱乐节目组织者、引领者，实际是带领世人玩乐的“娱乐外道”。除了玩得火热之外，其他什么实义也没有，但是数以亿计的人却崇其如天王。崇拜声音、形体、动作、服饰等等，和某些古印度外道没有两样，其实是很低级的外道。

《四百论释》上讲到古代印度人怎样加入婆罗门教：他们头脑非常简单，见婆罗门教作祭祀时，穿着干净整齐，唱颂的声音悦耳动听，就生起了崇拜之心，加入并成为一名外教徒。现在的追星族，也是见到明星的举止风度、服饰、发型，看到他的舞蹈动作，听到他的歌声，就非常崇拜。

为什么这些能令人崇拜呢？问题就出在“受”上。现代人贪欲重，接触到所贪的形象、语言、动作时，感觉快乐。既然有快乐，当然喜欢、当然崇拜。这便是极大的误区。反之，如果能了知为苦、了知为虚妄，则决不会崇拜。欲界众生生来喜欢五欲六尘，所以娱乐外道们就制造种种声、光、电、色及种种概念的假相，组成几万人声势浩大的场面，借着群体迷乱的力量，很快把人“加持”到幻觉里面。其实，台上的明星只是以分别心驾御着肢体、发音器官，唱两声、扭几下，说到底就

这么点意义，因此是低等的外道。古代许多外道还压制贪欲、还能做一些善法，好的能修到内心不动的境界；相比之下，现代娱乐外道差劲多了，因为他们喜欢的只是一些烦恼境界。

头脑简单的人喜欢耽著无意义的感觉。有些现代人思想幼稚，对于色声香味触法的排列组合，产生了一种迷幻的感觉，就觉得是非常好的东西，禁不住地喜欢，兴致勃勃。

偶像穿着奇装异服，戴着墨镜一出现，前呼后拥，跑步进入场地时，追星族就开始疯狂，又是尖叫、又是哭喊。像这种“现代外道”的聚会场面，比当年印度外道热闹多了，也盲目多了。

染污相续，种恶趣因

现代外道运用声色、光影制造种种的幻相，灌输到人们心里，熏染多了，不免致使意识错乱，颠倒黑白、颠倒善恶。比如，把“为所欲为”当作“自由个性”，把“残暴乖戾”当作“英勇果断”，把“冷漠”当作“酷”，把“贪欲”当作“浪漫”。

举例来说，有一首歌唱道：“当山峰没有棱角的时候，当河水不在流，当时间停住日月不分，当天地万物

化为虚有，我还是不能和你分手……”这是表达“爱到永远”的意思，是希望贪爱能持续到永远。这样的见当然障碍解脱道，如果沉浸其中，必会颠倒迷乱，丧失理智。

如果一个学佛的人也喜欢这些、崇拜这些，那么见解就很成问题，成了身在佛门、心在外道。佛法的特质是离欲清净，皈依法的人怎么能喜欢这些欲染呢？崇拜这些的人连皈依戒都要打问号，因为皈依的誓言是：“皈依佛，宁舍身命，终不皈依自在天魔等；皈依法，宁舍身命，终不皈依外道典籍；皈依僧，宁舍身命，终不皈依外道邪众。”

耽著感官刺激，适应了那种波动频率，有那样的色相、那样的情节，才觉得舒服，这就障碍了清净的正道，障碍了清净的梵行。既然是追求感官刺激，当然与离欲的正道不相合。修行人应不应该喜欢这些、追求这些，想一想就明白了。以前，比较贤善的外道都有远离五欲的发心。如果我们还以获得五欲为快乐、为享受，那就比这些外道还要低下。

这一点很可怕，比如在中阴阶段会出现种种境界，一般升到人天善趣，会听到很美妙的音乐等等，都是宁静、清明的境界；投生劣等家庭或者恶趣，就见到嘈杂、混乱的境界。现在试问，如果我们习惯欣赏这些迷乱的

影视、音乐，会种下什么习气呢？当然是恶趣习气。以这种习气在进入中阴时，见到恶趣的光，会很欢喜地往那边奔去，结果自然就是堕落。现在的流行音乐大多是发泄烦恼。情情爱爱，不正是淫欲心的作用吗？迪斯科、摇滚乐，灯光忽明忽暗，舞台上鬼影重重，不正是恶趣的景象吗？穿着暴露的艳女款款而来，不正是地狱铁柱山淫女的召唤吗？现在对于这些耽著喜欢，不正是种下恶趣种子吗？

好多人买票看演唱会，不外乎是去找感觉。几万人聚在一起，音乐一放，人们就兴奋了，认为这是激情。"情"，就是烦恼。"激情"，就是猛利的烦恼。（烦恼是初生起时就使心不寂静的法。生了情，内心就不寂静，不正是烦恼吗？）所以所谓"激情"，就是在因缘聚合下点燃了烦恼的烈火，让烦恼肆意地现行。一个人煽不起来，就几万个人推波助澜，如火如荼地燃烧在狂热的分别中。在有声有色的大场面中，偶像蹦蹦跳跳，或者歇斯底里，或者脉脉含情，带领大家一起疯狂。这样彼此助长烦恼、增上染污的欲乐算是什么安乐呢？烦恼增盛，只会毁灭自己而已。

现代人追求刺激的感觉，要让心识处在快节奏当中，借助所缘境，尽情地疯狂。这完全是在玩弄感觉，饱尝一顿现实中得不到的快感大餐。很多人的这种嗜

好，是把生命意义完全建立在虚妄的感觉上。从佛法的角度看，则是非常无知、荒唐的表现。

真正能拯救人类的办法，是引导人们观察五欲的过患和本质，观察享乐的本质，来止息逐取的冲动。除此之外，无药可救。只要看看全世界几十亿人都在电视机前迷乱，就知道这是欲界众生的通病。没有深刻地了解五欲的过患，有几个人能不为五欲所转呢？

比如，二十多年前，彩电刚刚出现时，谁也无法挡住它的诱惑，色彩亮丽、图象清晰的画面给人以很大感官享受，几乎所有人都被它俘虏了。在碰到电视时，可以观察到自己的眼睛很快就想往那边看，这证明内心贪著五欲的习气很强，一遇境界就马上现行。如果内心没有对治，百分之百会被五欲俘虏。

住在深山里的修行人，没有透彻地认识五欲的过患，也很难通过这一关。一个学佛的人谈起他在城市里的感受："好看，就是想看。开始还想用佛法观照一下，但观一两下，就不再观了，喜滋滋地看下去了。"所以，即使我们与世隔绝，但心中的贪欲并没有从根铲除。它潜伏在心里，遇缘就会出现。一个凡人无非就是喜欢异性，喜欢好的色声香味触，坐辆好车子、住个好房子、看部好片子、听首好曲子……这些种子心里都有，一遇境界就被牵走。

即使暂时觉得这些跟我没关系，但也只是暂时没关系，一入红尘就被这些团团包围，天天接触，能没关系吗？现在，关键要从根本上破除执著五欲为乐的颠倒心。以理观察透彻了，内在潜伏的颠倒见就会一下子破掉一片。再继续，又破掉一片。直到彻底破除了，才开始放下。我们一进入城市就被境界牵着走，不需半年，人就变质、退步，原因是内心没有正见摄持，所以遇到境界，就把持不住、颠倒迷惑。这也不足为奇，本来欲界众生有贪欲种子，俱生就喜欢五欲，又从没有在思想深处破除邪见。所以，悦意的境界一来，马上就会逐取。

相反，正见上稳固了，任它世间快乐花样百出，心里也有定解：这只是纯苦的事。由此就遮止了贪求。之所以还留恋，还想接触、追求，都是因为没有看透，乐执还存在于相续中。

要怎样才能瓦解乐执呢？就是要如理思维，舍此没有别的办法。这不是靠外在吃什么药、打什么针能消除的。

我们有追求的冲动，是因为没看透有漏乐的真相。所以现在要以有漏皆苦的引导看清真相。从坏苦这部分来说，是在缘起上抉择：受用有漏乐是带来好处，还是坏处？所谓没看清真相，就是误认为真实有乐；所谓看清真相，就是明确认识了有漏乐必定带来痛苦，从而遏

制追求的冲动。

所以，压制并不是真正的化解。今天忍着不看奥运会，明天世界杯来了，心里还是痒痒的。这只是从外面按捺，并不是真正心里消除了疑惑和邪执。

对于快乐的苦性，如果没有用智慧清清楚楚地观察到，心就不肯服服帖帖地安定下来。如果只是强制性地压住，而没有得到坚固的定解，那么在看到有漏乐时，心里还是会想追求。所以要在真正的境上观察，当然也不是现在就到红尘里去乱看，而是首先以现实境界为观察对象，把它看透。

未来取舍上的决断

当我们透视了五欲世界的纯粹苦性，就知道未来人类无论搞出多么丰富、可意、悦目的感官享受，都只是缘生缘灭的幻化假相；贪著这些假相，只会把人们引入痛苦。这一点观察透彻了，就可以发起舍弃未来一切五欲享乐的心。

有一本书上说，在一次国际魔术大赛上，有位魔术师的表演非常新奇，当时在座观看的其他魔术师都没有看出所以然。正当这位魔术师要向大家解释原委时，其他魔术师都一起说：“不！不！”因为他们也渴望体会

一般观众的惊喜。

这个故事意味深长。世间人常说“距离产生美”，就是怕太接近，看清了真相，便索然无味。或者说“不知道答案时，就有渴望的心”，越是不知道里面的内容，就越有兴趣看。其实，从佛法观察，这是自欺的表现，甘愿沉浸在幻觉中不出来，就永远不能了达实相、放下妄执。修行人则应该“看清真相，万缘放下”。

下面给出一个公式，从中可以明白欲界能够制造无穷无尽的感觉。当看透了欲界的花样后，就再没有兴趣往外寻找安乐了。

公式：时间×空间×五欲（色、声、香、味、触）×根×识＝无穷多的感觉

（时间上的一个个刹那，乘以空间上一个个的点位，再乘以每个时空点上色、声、香、味、触的显现相，再乘以感受者眼耳等根的状况，再乘以感受者心识了别的状况，由此便有无穷多的缘起生的虚假感觉。

比如，根、识、时间、空间都假定不变，最粗略地计算色声香味触的组合，如果每一种上有三种花样（色有三种，声有三种等等），就可以制造 243 种感觉。每一种上有十种花样，就可以制造 10 万种感觉。

再往时间、空间上推演，如果上一段这样显现，下一段那样进行，左边这么布置，右边那么搭配……总之，

时间、空间、根、识等多方面再排列组合，可以制造无穷多的感觉。）

面对眼花缭乱的感觉世界，有两种不同的看法和做法。一种认为这是前景美好的生活，必须积极地营造、拥有、享受。按这样的路线去走，由无穷无尽的感官享受，会把人完全圈闭，让人在里面无休无止地追求、折腾。一个人的生生世世就是这样被消耗，甚至直到今天，还在里面追逐。未来不觉醒回头的话，仍会一直迷陷下去。可怜一尊天真佛，就这么沉迷五欲，受苦不已。

（看到多少人都把毕生精力投注在制造苦、追逐苦上面，怎么不让人心生悲愍？一个人一生几十年都在逐取感觉，玩到衰了、老了、玩不动了，就与世长辞，掉入黑漆漆的世界里受苦，有什么意思？想到未来的人类和欲界众生，日日夜夜在这上面追求，就知道欲界是纯苦的世界，必须尽快从中超出。）

另一种则看到了翻来覆去都是玩弄幻觉，看透了这一点，就彻底地放下。宝贵的生命有什么必要耗费在追求千变万化的假相上自讨苦吃呢？从此一笔勾消，不论未来有多少新奇的五欲享乐，都视如粪土，不再产生兴趣。

懂得这一点，对我们的利益很大。心里顿时会明白，未来一定还有层出不穷的享乐花样，但不管怎样，都只

是假相上的发展、感觉上的发展、苦的发展。这并不是真正意义上的进步。把五欲世界看穿了，就不再对它产生兴趣，无论媒体怎样宣传、鼓吹，也根本不动心。

纵观时代的发展，今日跟以往相比，感官享受确实丰富多了。未来科技继续发展，人们费尽心思地在享乐上作文章，欲尘当然就会更迷人、更丰富。但只要认定了它的毫无实义、纯粹苦性，就不会再盲目地跟着潮流走。无论身处多么繁华的世界，内心都会坚定地走清净离欲的解脱道。

两种乐的差别

上文学习坏苦时，讲到“依靠贪著五欲享乐将造成难忍无量的恶趣等苦，并且混杂着能障碍趣入解脱道等的过失垢染的有漏安乐，利益微小，过患至大”。当时也做过一定观察，但金刚句的涵义极其深广，其中的主题是今天人类迫切需要求得明确认识的地方。

时代发展到今天，人类偏离正法的轨道，受业果愚的愚弄，已经走到了贪欲炽盛、物欲横流、极其危险的地步。各种鼓说享乐的言论，如雨点般密集地散布在人心深处，在潜移默化中，已经形成了人类内心牢固的乐执。各种各样的安乐假相时时引诱着人们贪婪地追求，丧失了正确的人生价值标准。

针对今天的现状，考察人类的心理、行为取向，我们会发现，如何通达苦圣谛而破除乐执已成为摆在面前、极为迫切而重大的问题。

通达苦谛，就是生起苦苦、坏苦、行苦三方面的认识。苦苦容易认识，行苦行相微细，目前要力争在认识坏苦上有所突破。如果能认识有漏乐是“伪装的骗子”、“杂毒的美酒”，那就不会再被它蒙骗，从而破除乐执，并集中起散逸的心力，一心投入修行。

目前信息时代，媒体所起的作用非常强大。每天不知有多少杂染信息大面积地传入人心，繁殖生长。这样高强度、高密度地强化人们心中的乐执，一旦串习成性，白的也会看成黑的，假的也被认为是真的，真是“假作真时真亦假，无为有处有还无”。

面对这种现状，反面的操作，就是从多角度反复地观察有漏乐受的真相，观察到它的苦性、它的无实义，由此在根本上松动牢固的乐执。

这就像一个坚固的堡垒，放一发炮弹顶多打出一个洞眼，没办法使它从根本上瓦解，但如果集中火力，从各方面狂轰烂炸，起先打出三个孔、五个洞，渐渐变成千疮百孔，也就从整体上完全动摇倒塌了。这便是观察修的原理，需要面面观、数数观。持续修习到一定程度，就会愈观愈明确，愈观愈有力量。角度多、数量多，转动心的次数就多，发起的正确心态就越猛利。心识转变的力量随着修习力的增长而增长，最终必然引发猛利的厌离心。

基于这一观察修的原理，我们选择《瑜伽师地论》中的一段作为补充资料。或许大家认为"分别名相不知休，入海算沙徒自困"，没必要讲这么多。但是我们应当深刻领会观察修的原理和方法(这方面在学习《广论》时也曾多次强调过),为了从心上引出对轮回的厌离心、对佛法的希求心，我们有必要多方面、详细地观察。

末法时代的凡夫，自身的观察力非常有限，如果不凭借大菩萨的论典作为指导,单凭自己在屋子里冥思苦想，很多时候困于狭小的心量，打不开思路。加上世间媒体散播的多数鼓吹享乐的言论，常常熏染，无形中把人的眼界缩小到只有一点，其他方方面面都看不到。这就像从小在贼窝里长大的人，认为打劫、偷盗就是人生的全部内容。或者从小生活在狼群里的人，只见过狼的思惟、行为习惯，只会学狼叫、吃生肉、四脚趴地走。如果没有从更多、更广的层面上拓开认识，那就很难生起脱离这种习惯状态的愿望。我们很多人的状态与此相似。

《瑜伽师地论》这样的宝典，它的特点就是以大菩萨极稀有的智慧能在你的心中开启广大智慧。比如比较二种乐差别的这一段,从二十个方面具体显示五欲乐和法乐的差别。这些是原本就存在的、非常明显的事实，但我们都像盲人一样，从没有发现或明确地体认过，以

此导致我们内心的免疫力非常低下，一直严重地受错误见解的感染，造了不可计数的恶业。

平心而论，我们虽有佛教徒的名称，但内心深处未尝不贪著现代享乐。如果能接受大菩萨论典的指导，就会逐渐拓开见识。这就好比一个封闭的黑屋，打开一点，再打开一点，最后彻底打开，会看到极广阔的蓝天，见识变得非常宽广，自己的心也会从过去的狭隘当中走出来。这时候，任世间花样翻新，任邪魔使出浑身法数，都丝毫影响不了自己的心，这就是有了智慧的对治力，有了确然不拔的正确人生信念。

以下学习《瑜伽师地论》的相关内容，首先认识"圣财乐"和"非圣财乐"的涵义。

问：为什么要在财富上区分圣财和非圣财？

答：如果只存在五欲的财富，则不必在财富上区分圣与非圣的差别。但财富有很多层次，为了让人认识到什么是超出世间的财富，什么是成就圣道的财富，就有必要区分财富的圣与非圣。

问：追求圣财会失去很多快乐享受，这不是很吃亏吗？我只关心能否得到快乐这个问题。

答：如果没有金子只有铜，会认为铜是很贵重的。但在铜的旁边还有金子，就会取金子，这样做并不吃亏。

人们认为：没有钱，买不到吃的、穿的、用的，没

有吃穿用，就没有快乐可言。所以享乐需要依靠财富，为了得到享乐，就要努力地奠定经济基础，去攒一大笔钱。

殊胜的法乐则是由圣财引生的，没有积聚圣财，就没有法乐。修道人和世间人的财富观不同，修道人为了成办自他现前与究竟的利乐，昼夜不懈地摄取圣法财富。

所谓圣财，是指修行人心中修集的证法功德。佛法把林林总总的心上的功德归纳为七种，叫做七圣财——信心的财富、持戒的财富、惭的财富、愧的财富、听闻的财富、施舍的财富、智慧的财富。实际上，展开来就包括一切内心的证法功德。

问：为什么信心等叫做财富呢？

答：信心等是能出生安乐的资本，是能成就道果的资本，所以称为财富。能生安乐的因素，并非像人们所认为的只有物质。世间人否认内心的布施、持戒、修持空性、慈悲等能得安乐，这是遗忘了最根本的安乐之源。

比如我们做好事时，内心喜悦，这不是享用五欲的喜乐，而是从善心发起的喜乐。做一点小善，安乐的深度就已经胜过物欲享受的快乐。由此意识到，心上得安乐可以无限地深入、无限地展开。朝此方向进入，终将现前最深广的、全体的安乐。

行持信心等七种出世法财能成就道果，所以称为圣财。具体是：

一、信财：以信心能决定受持正法，由此成为成佛的资粮。

二、戒财：戒是解脱的根本，能防非止恶，断除身口意的恶行而成为成佛资粮。

三、四、惭财和愧财：惭是自己有羞耻心，愧指对人有羞愧心，有惭有愧则不会造恶业，能发起向善之心，故成为成佛的资粮。

五、闻财：闻是三慧之一，由闻法能转入思维，由思维能转入修习，或者说，如果听闻佛法，就能由闻发起妙解、如说修行，成为成佛的资粮。

六、舍财：舍是施舍。能够以平等心、没有爱憎偏执，不论身命、资财，都随顺众生的希愿而施舍，以此成为成佛的资粮。

七、慧财：有些论中也称定慧财，定是摄心不散，止住妄念，慧是照了诸法，破除邪见，以此成为成佛的资粮。

以上种种圣财都是指心上的功德。心是万法的根源，智者通达此理，故直接在自心上积聚圣财。圣财引生安乐的能力远大于物质财富。

例如，心上积累了圣财，可以时时处处受用、得安

乐。而由外物引生快乐则非常吃力，只有积聚很多的物质条件才能实现，好不容易得到，又很快就失去了。等到下次享用，又要费力地积聚条件。这就是很劣等的方式。

又如，外财不能随时带在身上，会被水火等灾害夺走，不能带到后世，不能引发安乐，越受用越减少等。内法财则随时随地存于心中，不会被水火等夺走，可以带到后世，能随时运用，能引发内心安乐，且愈受用愈增长等。经由这些方面比较，不难认识到圣财的殊胜。

心性遍于一切时处，具足无量功德。自心可以无限地开发潜能。例如电脑，功能越多，速度越快，起的作用就越大，而心灵则比电脑微妙无数倍。我们在最微妙、最不可思议的心上着眼，以寻求安乐，将有广大的天地。照此方向走，将内在恒河沙数的性德开发出来，则会源源不断地显发安乐，辗转地增长广大，终至获得充满太虚、常恒不坏的大乐。

虚妄的欲尘怎能比得上周遍时空、遍含万德的心性呢？享受欲尘的快乐怎能比得上从广大心源开出的安乐呢？譬如心量广大，将法界众生视为独子，此种大慈心的安乐如大海般深广，物质享受怎能比呢？

以此观察到，圣财具有方方面面超胜物质财富的特性。观察清楚了，内心就会得到决定，由此发愿生生世

世依止正法。

问：开发圣财乐的渠道如何？

答：其渠道就是依照圣法而修心。因为圣财指心上的功德，而佛法则教导人如何认识自心、用怎样的方法引发自心功德。由于佛自身现前了大安乐，所以完全知道哪种安乐才是真实、究竟的安乐，以及如何获得此安乐。佛有圆满的慈悲，佛开示的一切一定是真实的安乐之道。我们谨依佛法积聚圣财，得到的安乐将日益增上，终至达到大乐果位。

从佛法的角度看，不是以外财的多少来评判人的高低，而是视内在功德如何。经论中讲到人天的财富、小乘阿罗汉的财富、大乘菩萨的财富、佛陀的财富，后后比前前殊胜。其中，以佛的财富最为圆满。实际上，判定五道十地，不在于物质财富拥有的多少，而在于圣财拥有的多少。比如，菩萨从一地到十地，功德辗转增长，以功德的数量来认定是几地菩萨。这就是佛法的财富观。

在五道十地无量的功德财富面前，物质财富显得极其渺小。《宝积经》中说，世间众生未获圣财的缘故，名为极贫穷。如果不寻求圣财，毕竟是贫乏的，得不到圆满安乐。

对应三士道来说，有下士的意乐和行为，才有下士

的法财。下士意乐指不求现世乐，只求来世增上生安乐；行为则是为实现此目的，励力断除十恶，修持十善。以此发心摄持，不断积功累德，终致获得人天善趣的财富。在此之上，中士则一心希求解脱，需积聚更高层次的圣财，以此所获的安乐也是超出三界的解脱乐。上士发起无上菩提心，修持六度万行，以完成佛道，得到的法财自然更加殊胜，引生的安乐也更为胜妙。

复次由十五种相，圣非圣财所生乐差别。

由如下十五方面的相状比较，显示了圣财所生乐与非圣财所生乐的差别。

问：如此显示差别有什么作用？

答：譬如从前难陀爱执他的妻子，恋著不舍，但当他到天宫见过天女之后，就认为妻子简直像母猴一样丑陋，生不起贪心。又比如以前很信任一位伪君子，后来有人揭发他的过失，在听到他的第一个缺点时，心里并不在意。但后来不断地听到他的恶行，而且都有确凿根据。这样听多了，就逐渐地认定：这是一个伪君子，外表贤善，内心恶毒。从此以后，不再想理他，哪里还会信任他呢？

以这两个比喻可以了解重要的修行方法。如果能按

照比喻所揭示的方法，不断地观察圣财乐和非圣财乐的差别，及五欲的种种过患，最后就会像扔垃圾一样放弃五欲。

何等十五？

所谓的十五种差别具体指哪些呢？以下逐一讲解。

1、起行差别

谓非圣财所生乐能起恶行，圣财所生乐能起妙行。

由五欲所生的快乐能起种种身口意的恶行，由圣财所生的安乐则能起种种身口意的妙行。

圣财乐能起妙行，是指人们内心有了圣财，例如有施舍善德、惭愧善德、智慧善德等等，那么心态、语言、行为都是利他，也都是能得安乐的妙行。

例如一位菩萨在为众生说法时，从他的智慧和慈悲中流露的行为，一个眼神、一个手势、一个语言，都能饶益众生、启发众生。

又如佛世时，有位马胜比丘，戒德庄严，住于持戒法乐中。他行走时，寂静调柔。外道见到他，都生敬仰

之心。马胜比丘受用持戒法乐，自然发起如此的妙行。

又如有利他心的人，待众生如父母，种种承事、供养，态度温和，言辞善妙，身心调柔，做事善巧，表现的都是妙行。他是内心得了法喜受用，行为才妙。越做利他，越欢喜；越欢喜，行为就越妙。

所以，修道人愿意修习圣法。因为修学下去，圣财越积越多，安乐越来越大，行为也越来越妙。持续数年积聚圣财，智慧、慈悲、态度、语言、家庭、事业，方方面面都将明显变好。

相反，如果走追求五欲的路，则越贪著享用，内心就越会变坏，越远离善德、丧失法财。这是受用欲乐频繁的缘故。很多人由于贪求享乐，内心就逐渐变得自私、冷漠，身语意日渐恶劣。这也是五欲魔王施加手段的结果。他使人在快乐中堕落，将人放入五欲堆中腐蚀。享乐多了，人心自然堕落。

问：为何受用两种乐所发起的行为截然不同？

答：佛法是调伏贪嗔痴、开发内在性德的法，积聚圣财、往佛法上修，自然辗转地发起妙行。相反，纵享五欲则滋生恶行，因为享乐时内心并无法的内涵。愈享乐，贪习愈强。没得到时，内心生起逼恼；为求取得到，就不顾因果、道德，不惜手段。所以享乐自然会丧失德行。它像吸毒一样，吸多了，就损坏内心的功德，发起

种种恶行。

事例 1 ：

比如问一个曾经因追求享受而受害的人：“你从小到大怎么堕落的？”

他会回答：“起初是农村的孩子嘛，没有零花钱。到了夏天，冰棍都不是经常能吃到的。偶尔父母给个五分钱、一毛钱，心里特别高兴啊，能买个冰棍吃。

那时候，老师和家长都教育要勤俭节约，不能乱花钱。一般懂事的孩子都知道父母攒钱辛苦，把自己养大不容易，怎么能乱花父母的血汗钱呢？所以，即使走在路上渴了，父母想给买瓶汽水，自己还会主动说：‘不买了！忍一忍，回家有水喝。’

那时候还有善心。都不主动要求买新衣服，过年的时候才会做一件新的。一般都是做衣服，不买现成的。吃的也不挑剔，家里有什么就吃什么，从不主动向父母要求，不像现在的孩子要这要那。

当时也没什么格外的欲望，不成天琢磨吃、穿、打扮，偶尔父母给了点零花钱，还想节省下来。不吃那些冰棍糖果，也不觉得日子难过，反倒觉得生活很快乐，

偶尔吃个苹果也觉得很香甜。不像后来，天天有好吃的，但没感觉那么好吃，那么快乐。

后来到了大城市，慢慢就讲究起生活享受来了。那时，上大学刚进大城市，在街上一看，‘一杯可乐竟然一块六’！当时什么心态呢？‘喝水还要花钱？一杯这么贵——一块六！傻子才买了喝呢？简直是白扔钱。’

后来逐渐认同了享受五欲的观点，尤其是参加工作之后，在自己身上逐渐出现了意想不到的变化。比如买Ｔ恤衫一定要买名牌，料子要纯绵，款式要新潮，穿上很帅的那一种，花花公子牌的。吃饭，一般的小餐馆根本不愿去，一定要像麦当劳那样有环境、有气氛、有档次、挺时尚的那种。

那时候只觉得‘我赚的钱，我自己花。有钱嘛，就应该享受！’自己的良心就像被吃了一样，不晓得珍惜福报。照理说，父母养自己这么大，自己能赚钱了，第一件事就应该回报父母。而且世界上有这么多穷苦的人，难道就不能省下钱来帮助他们吗？所以，贪图享乐渐渐地就埋没了一个人的良心。这颗心变得越来越坏了——炫耀、虚荣、买手机、买电脑、出入打的、在别人面前说大话、假装有钱、出手阔绰、去一小时收费上百元的ＫＴＶ……过那种追赶潮流的生活。

这样过，我发现钱不够花，而妄想却越来越大，我

想房子也没有，车子也没有，妻子也没有，按我现在这种挣钱、花钱的状况，是很难备齐这几样的，因此必须要找快速发财的门路。工资才固定地那么两三千元，无法满足我更高的生活要求。所以我想找一种快速致富的途径。

享受惯了，确实需要很多的钱。但享受习惯了，又不愿意吃苦，好逸恶劳，不愿意勤勤恳恳实实在在地干活挣钱。一定要搞个投机的、来得快的发财途径。这样一来，人就不安分了，开始看各种各样发财的消息，只想投机取巧尽快地发家致富，其他都置之不顾。琢磨来琢磨去，自己是搞药物的，何不仿制某种畅销的西药，这个利润太大了。于是就和一个也想卖假药的合作起来，准备大干一场。

我只想追求金钱，然后有更多更好的物质享受。这就是当时唯一的目标。至于‘奉献’，心里根本就不想这个词。什么报效国家、服务社会、关怀别人，没有这些概念。只想赚钱买车子、房子、娶妻子。所以，享乐让人只想自己，其他一切都不关心、不管了，觉得人活着就要对得起这一生，该享受的就要多多地享受到。只关心实现自己的欲望，其他什么道德啊、法律啊、是否损害别人的利益啊、父母啊、亲戚朋友啊，都不管了。就变成了这样的人。”

通过这一段，每个人应该返照回光，看自己是否发生了这些问题。从前到后看清了上述整个变化过程，就会明白享乐是怎样让心、让行为变坏的。

事例2：

上世纪韩国汉城有一位老婆婆，她这样讲述自己的人生经历：

“我在29岁时就成了一名寡妇。我丈夫丢下五个还小的孩子就走了。当时，我觉得天塌地陷一样，失去了继续生活的意志。整个人精神恍惚，变得像一具活死尸一样。五个宝贝般的儿女，也进不了我眼里。当时没有婆婆的话，我和我的孩子们都无法活下去。当时孩子都还小，作为母亲的我已经丢了魂似的，根本不知道能走路的孩子在肚子饿时是到处游荡偷东西吃，还是去了孤儿院，或者已经在交通事故中死去。不会走路的孩子正处在吃奶的时期，没有我的哺育也会饿死的。幸亏婆婆很细心地把孩子们都抚养长大，对我也给予同样的照顾。

婆婆总劝我：‘你好歹就盛一勺吃吧！你不能这样死啊！好歹还是吃点吧！’托婆婆的一片诚心，我一勺

两勺地吃下饭，这才活下来了。

随着时间一天天过去，我心里突然冒出一个想法：‘这个人把五个孩子这么重的负担扔到我身上就走了，这到底是为什么！’这以后，我不论坐着、站着、躺着，不论白天还是夜晚，始终解不开这个心结。我想不通，我得不到答案。

就这样过了很苦的三年。有一天早晨，前世的事情在我心前显现，就像看电视画面一样，一幕幕的影像在心前显过去。瞬间，我开始醒悟过来了：我是因为前世造了那种业，现在才受这样的果报。五个孩子应该由我独自抚养成人！这是我现在应负的责任，如果我再逃避这个责任，后面会有更大的业债降在我身上。”

这个女人知道了自己的业报之后，从那天开始，很用心地抚养自己的孩子。她无论受什么辛苦，都尽心尽力地做好。不但如此，她还干地里的活，凡是力所能及之事，都没有任何抱怨地去做。最终把三儿二女都培养成了博士。

她每次来参加法会，一结束就一定直接走回家，而且一定会对住持和尚留下一句感谢的话：“师父！我的债还没有还清。”

故事中的老婆婆见到了前世的事以后，就对因缘法睁开了眼睛。她恍然明白一生的遭遇都是因缘果报，前

面欠了，现在就还债；现在不还，将来就还要更多地还。她知道自己的遭遇是感召而来，不是别人强加的，是自己造的。这时候她想通了，她任劳任怨地偿还。

譬如一个人欠了别人的钱，他会想：我欠了很多钱，要尽快打工还债。会心甘情愿地去打工，越有活干，就越高兴，因为干得多还得就快。老婆婆也像这样想通了，她高高兴兴地还剩下的债，凡是力所能及的事都去做好，并没有束缚在对“自我”的爱执中，这就是发起了妙行。

心结解开，就满心欢喜，这是由慧财所生的乐；心里欢喜，一切行为就都顺了，这是以乐发起妙行。什么妙行？就是安然顺受，欢欢喜喜地接受命运中的一切。过去很勉强、不愿承受，在思想深处有解不开的结，总觉得丈夫对不起她，不该把沉重的负担扔在她身上。这种怨尤之心将她摧残得精神濒临崩溃。

后来她心里生起了法的内涵。原来满腹怨尤，觉得痛苦、不幸，现在她终于想通：“我过去负了债，现在这个债就跑到我身上来，如果现在再把债扔过去，那就又附加利息，将来会有更大的回报落在我身上。所以我不能再负欠，以前的债我尽量还清。”这时候再做家务、带孩子，是很积极的心态。原来不好的心态使她深陷痛苦之中；想通以后，心里就不苦，是心甘情愿地做好每

件事。因果的正见使她发起了妙行。她的心态，她表现的态度、行为，她的生活、家庭，方方面面都变了。她变得热情充满，做什么事都有活力，给别人的感觉也是乐观向上，把孩子也个个培养成了博士。

所以，法的内涵在她心中出现之后，她整个身心的状态、表现出的态度行为，统统变得贤善。一个原本坠入痛苦深渊的人，开始精神焕发，活在向上的生活中，这就是法的力量。

2、喜乐相应差别

又非圣财所生乐，有罪喜乐相应；圣财所生乐，无罪喜乐相应。

有人说：每个人都有寻求安乐的自由，你们修行人往内寻找安乐，我们以集聚财富营造快乐，各有各的方式，二者平等，不必要重一、轻一。

对此驳斥：虽然这两种乐都是喜乐，但品质上大有差别。非圣财所生乐是有罪喜乐相应，圣财所生乐则是无罪喜乐相应。就像两种美食，一种是有毒美食，吃起来味感好，却含有毒素；另一种是纯净甘露，味道美，又没有负作用。所以应当取圣财所生乐。

应当反问自己:为什么要辨别二种乐的差别?它的重要性何在?心里明了后,才会自觉地在行为上调整。

辨别和之后的行为取舍有着紧密关系,辨别如眼,行动如足。就像雨天行路,眼睛见到哪边有水,就会主动地避开,往没水的地方走;眼睛近视,光线不好,可能一脚踩到水沟里。这是比喻二者的关系。

生活中,一个人的辨别能力和他的取舍是否决断有着直接关系。

比如,在面对垃圾美食时,人们采取的行动根本不同。一种人没意识到它的危害,每天大量地吃有毒食品,认为是生活的享受,乐在其中;另一种人虽然有了解,但他取舍不决定,既吃健康美食,也吃垃圾美食,认为吃一点也没关系;第三种人,行为的取舍非常决断,垃圾美食一点不沾,只吃无毒健康食品,在饮食选择上有自己坚定的原则。

为什么第三种人能严格规范自己的饮食?细心地观察,就能找到其中的原因。一般做过实地观察,见解的力量就很强,行为的取舍也非常干脆。他花了很多时间做多方面的观察,从细节到整体都很了解。他知道像防腐剂、人工色素等这些是什么样的物质,人体吸收后会产生什么负作用,比如肝脏需多少天才能排除这些毒素,这些有毒物质在人体内脏中会发生哪些反应,积累

多了会造成哪些病变等等。了解清楚之后，就形成了稳固的见解。在他眼里，包装再漂亮、口感再好的垃圾美食，也只是毒害自己的敌人。由于见解清晰，所以买东西时，直接就买健康食品，凡是含有毒性成分的食品，绝对不买不吃。而且，由见解的稳固，导致行为比一般人稳固。比如，会坚持一生不吃有毒美食。

一般人说归说，可是到了这种美食面前，就经不起诱惑，根本狠不下心来舍弃。问题就出在“认识不够”，所以经常在两种食物中徘徊。见解稳固，行为上就界限分明，只取健康食品。这就是两种人的差别。

懂了以上比喻，就容易通达辨别和取舍的关系。

譬如我们小时候心很单纯，老师教我们助人为乐、不做坏事，真的就不做坏事，还常常帮助成绩差的同学；放假时，会去街道打扫卫生、搀扶老人等等。每当做这些好事时，看到别人高兴，自己心里也高兴，内心充满着阳光。这就是一分圣财所生的喜乐，是利他的喜乐、奉献的喜乐，没有自私自利杂染在里面。

后来，我们逐渐长大，人也渐渐变得自私起来。心里只想着自己快乐，只知道追求物质享受。我们很少主动做帮助别人的事，也越来越体会不到无私助人的快乐感受，每天在染污中生活，很少能开心地笑了。

内心的烦恼却在不断增长，为了求取财富享受，有

很多的非理妄想。没有得到时，常常妄想纷飞，投机取巧；追求时，和别人竞争，彼此冲突，生嗔恨心，生嫉妒心（别人稍微损害到自己的利益，就会对他生起嗔恨）；五欲享乐快得到时，就生起兴奋的感觉，仿佛好东西快要抓到手上；已经得到时，就贪婪地享受，再再生贪。所以，五欲乐是有染污、有罪的快乐。

想一想：小时候心地善良，很多时候在受用法的喜乐，为什么长大以后，又偏到追求五欲享乐上呢？就是没有稳固见解造成的。如果从小学习佛法，知道“一是无罪喜乐相应，另一是有罪喜乐相应”，那不论社会风气怎么改变，自己的行为决不会动摇。

如果没有学习佛法，没有观察、明辨染净的差别，人受到周围环境的影响，很快就会转变。比如，修行人住在山林，念的是经书，接触的是修行人，没有电视、没有上网、没有报纸，因为受到环境的保护，就能一心缘佛法闻思修；但入于红尘，很多人快速转变，对五欲产生了浓厚的兴趣；然后，回到寺院，又开始做一些闻思修行。像这样，在五欲生活和正法生活两头来回穿梭。为什么行为会如此摇摆不定呢？就是因为见解不深刻，导致行为取舍不决断。有时吃五欲垃圾美食，有时又吃佛法的清净美食。一心皈依正法的誓愿并没有生起。

怎样来改变这种状况，让心专一缘法修行呢？方法

是观察“法”与“非法”的差别，观察“圣财乐”和“非圣财乐”的差别。在世俗中修行，生起辨别的智慧至关重要。这上面不得力，行为就取舍不清、把握不住。再三强调观察修的原因也在于此。

无罪喜乐的范围很广，凡是圣财所生的喜乐、善心所生的喜乐，都属于无罪喜乐。《瑜伽师地论》里讲，从圣财中能引生无量的无罪喜乐。所以，学好了佛法、修好了自心，会有很大的受用。修行并不是自找苦吃，修行是为自他寻求最真实、最究竟、最永恒的安乐，沿这条路走，决定能开发出无穷的安乐。而且，安乐并不遥远，就在当下的心上可以开发，不劳辛苦外求。

比如，冬天大雪纷纷，在路边看到有人没衣服穿，冻得发抖，我们脱下衣服给他穿，看他得到温暖，自心油然生起欢喜，就是无罪的喜乐。这是金钱买不到、只有从内心得到的，是心上积聚圣法财自然引生的清净意乐。

又比如，给母亲端饭、端洗脚水，给母亲按摩，以孝心生起清净的喜乐。或者，老师把清净的法教给学生，看到学生智慧增长，会油然生起欢喜心。所以，施者比受者更幸福。越是奉献，就越得到安乐。这是自然的反应。

我们边观察体会，边提出其中的原理原则来。比如，

观察布施这一条，就可以给出结论：每当真诚地奉献时，内心就会引生清净的喜乐。因为是真诚的善心，不夹杂自私心理，所以决定引发无罪喜乐。

很多人因为认识了这一点，愿意一生奉献给众生。他知道奉献是安乐的资源，从而在一生中，时时处处奉献，找一切机会做利他的善事。他的观念是积聚内心的财富，积聚多了，精神会越来越富有，安乐会充满身心。这种纯净的安乐，没有任何负作用。他认识到这一点后，就决心把一生精力投注其中。

像宋朝的葛繁，每天保持做一件利人的事，后来做两件、三件，有时一天做十件。数十年没有一天放弃。他也拜佛念佛。有一天，在礼拜念佛时，舍利从天而降。后来，他无病向西端坐往生。

他的一生都在行善、利他中度过，他是以法为乐。这样的安乐太近、太容易得到，反而被人们忽视。古人说“为善最乐，助人为乐”，我们能放下私利，真诚地助人，心情自然愉快。

有本书上讲到，我们帮助他人，做了好事，心里就欢喜——从这里就产生阳气，阳气在心头一冲，就会有欣喜的感觉。虽然吃点补药也可以滋阴补阳，但不是真阴真阳，总有点不纯。真正做到佛所说的“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”，生出来的就是真阴真阳……所

以，工作和生活搞好了，多作利益人的事，身上的阴阳二气就越来越纯净。

同时，身心之间有密切的关系，多去行善，就有用功办道的本钱，由此可以得定，可以生起清净的喜乐。

《大智度论》里引用佛语说："持戒者安乐，身心不热恼，卧安觉亦安，名声亦远闻。"如果能持守戒律，止恶行善，自然身心清凉，无时无处不安乐，眠卧安乐、醒来也安乐，这都是因为圣财法尔能引无罪喜乐。

推展开来，方方面面都能体现这个规律。比如，信心积聚、增长时，内心会欣喜。对上师三宝、对佛法、对自己的修行之路生起确信时，对空性、对佛性、对因果远离疑惑时，内心会欢喜庆幸，庆幸自己的道路选择对了，自己体会的真理是正确的，自己所修的法是珍贵的等等。

或者有惭愧心的人，对于凡是大众不喜欢的事，诸佛菩萨、天地鬼神不喜欢的事，都避免去做。尽其一生不做恶行，保有清白的内心，这就是最幸福的人。临终时，欢欢喜喜，没有对不起人的事，确实可以含笑往生。这就是以惭愧圣财引生喜乐。

又比如，一生学佛法、听闻佛法，每当对法义有所领会时，就会生起欢喜心，这是由闻财引生乐的原理——每当闻法获得财富时，必定引起清净喜乐。知道了这

一点，就要尽量积聚法的财富，由此生起无罪的喜乐，而且让它日益加深、日益增广。

《瑜伽师地论》中讲到，作为讲法的菩萨，应当常常想到，“演说佛法是我的安乐资具”。“安乐资具”即幸福的本钱。

由此举一反三，确定我们一生应当以圣财为安乐资具，行为方向和世间俗人完全相反。

比如，世间人以索取为乐，我们以奉献为乐；世间人以受到恭敬承事为乐，我们以恭敬承事众生为乐；世间人以享受五欲为乐，我们以听法、学法为乐；世间人以放纵为乐，我们以持戒为乐……为什么这样做？因为积聚圣财会得到无量的无罪喜乐。

世间人为了得到享受，乐于积聚一切低等的财富，却得不到无罪的正法喜乐，他们得到的只有由物质财富所生的有罪妄想喜乐。

知道了二者差别，就应当改变求安乐的方向，由以前的在五欲中求安乐，转为在法中求安乐。精进地去积聚圣财，尽量去闻思修正法，去做有益他人的事，去精勤地持戒、习定、修慧，则自然会生起清净的喜乐。这才是踏上了在根本的内心上寻求安乐的正道。

下面看一则古代的公案：

宋朝范俨居士，壮年时考取进士，担任郡县地方官，

后来升至卿佐的官位。做官二十多年，每天都要静思如何忠于国家、如何造福百姓。言行举止丝毫不敢乱来，即使在暗室屋漏中无人看到时，也时时有战兢惕厉的景象。

等到儿子成家后，他就辞官归隐，布衣素食，不再牵涉世俗因缘，以清净心融入佛道。

他每天持诵《法华经》、《金刚经》等，暇时就禅定观想。一切世俗的观念和行为，毫不杂染。道德性命，归于自然。

到他九十多岁的时候，忽然了悟，嘱咐侍者说："人生在世，就像一场戏剧，当锣鼓声响起时，剧中的生、旦、丑、末就开始各自表演自己的技艺。等到蜡烛燃尽、灯火熄灭时，又有何乐趣呢？像我来到世间已经九十年，一切都如幻如化、如露如电，幸而悟得这个。这个无边际，无方圆大小，无赤白青黄，无长短上下，无嗔、无喜，无是、无非，无善、无恶，所谓'一物也无有，万象悉包罗'。此是最真最上、无来无往之妙谛，关键只在人至诚精进，心心相续、念念不断，三世诸佛都从中出现，这是真语、实语、如语、非诳语、非异语。大家各自努力修行。"

说完这段话，范伻默然静坐，合掌而化。当时，异香满屋，祥云遍空，各种光明照耀世界。这些瑞相持续

了好几天。

这位大居士，见解和行为都很决断。他做高官时，把重点放在积聚圣财上，言语行为住在清净戒行中；退隐后，全部心力用于修法，诵经、习定、修慧，终至开大智慧，获大安乐。算得上是成功精彩的人生。

4 、时分差别

又非圣财所生乐，非一切时有，以依外缘故；圣财所生乐，一切时有，以依内缘故。

五欲之乐不是能够一切时拥有的，因为它依靠外在的因缘，（外在因缘一旦发生变化，它就随着消失，所以靠不住）；圣财所生乐可以一切时中拥有，因为它依于内在的自心。

事例 1 ：

在一辆列车的卧铺车厢里，一个青年和一个修行人坐在一起。

到了黄昏，修行人过午不食，两眼微微闭着，神态

安祥，充满了法喜。他身边的年轻人，耳朵里插着耳机，索尼 mp3 正在播放周杰伦唱的“双节棍”，他边听边摇头晃脑，嘴里吃着“肯德基”，再打开一瓶啤酒“咕噜”两口。吃完后，又拿出一本金庸的《天龙八部》，躺在卧铺上看，时不时地往嘴里送一把美国杏仁。

他看看默无声息的修行人，心里在问：我有这么多的享受，我的旅途生活过得多么充实！你这一无所有的人，人生快乐吗？

请衡量，这两个人谁更快乐呢？修行人不需要依靠外在条件，不需要用“索尼”听“双节棍”，不需要口里嚼大杏仁，不需要看《天龙八部》……一心住在法中，心是全然的幸福；任外境起起灭灭，心是一味的喜乐。无论上车、下车，坐着、躺着，始终住在法乐中。这是以零成本而获得常享法乐。

小青年获取快乐的代价昂贵，却又极其脆弱、短暂。他的享受也只是感官接触欲尘的乐受，转眼间就消失了。比如吃完，吃的乐受就没有了；听完，听的乐受也瞬息即逝。他的乐能和修行的法乐相比吗？到他内心浑浑噩噩地下车时，修行人的法乐还是洋溢充满的。

大家要从中体会到怎样来做幸福的投资，不然投资错了，就很不划算。在所有的投资中，往法上积累财富，是以外在零成本而获得永恒的效益。

事例2：

2005 年 1 月，媒体报道一位节目主持人的盛大婚礼场面。文章说道："这是一场相当浪漫的婚礼，满眼的花卉，粉色的幔纱，鲜花拱门和烛光一同摇曳。婚礼现场数十万枝空运而来的象征纯洁爱情的白玫瑰与象征爱情天长地久的百合花组成了鲜花的海洋，宽 12 米、高达 8 米巨型鲜花花门将主舞台布置成室外花园，所有与会嘉宾都感觉不到这是一场冬日的婚礼，仿佛置身于春天的花园……由 999 支红色蜡烛组成的巨型心型方阵，同样出自名师之手，远远看去如同一场视觉盛宴，令这场婚礼如此的与众不同！"

一年后，这位主持人的婚姻以协议离婚而告终。

我们用智慧来洞穿这件事的真相。首先，作为欲界凡夫，只知道外求色声香味触所生乐受。这个五欲乐受由何而来呢？这是以触为因缘才生起的，感官没有与境界接触，哪里有享乐？再观察触是如何生起的？这需要根、境、识三缘和合引生分别才有触。因此，为了营造浪漫的感觉，得到当时的幸福感受，就必须集聚外在种种色、香、光等的因缘。

比如，为了营造"盛大婚礼"的虚妄感觉，就要空运十万枝新开的鲜花，要用 999 根蜡烛组成一个"心"

字，要让鲜花花门高到 8 米、宽到 12 米，还要邀请政界要员、商界大亨、各路明星来捧场。

想想看，制造一种“盛大”的假像，需要付出如此巨大的代价。花费了数百万元却只买到几小时的幻觉。然而外缘和合的假相一旦消失，相应的感受就没有了，不是能一切时拥有的。等到蜡烛燃尽、鲜花枯萎、各路人士打道回府时，站在空荡荡的场地，有什么美好的感觉呢？还不都是一场空吗？况且，一年后分道扬镳，婚礼的虚假感觉也成了一想起就让人难过的苦因，成了一场闹剧。所以：非圣财所生乐，非一切时有，依靠外缘的缘故。

想想看，世上那么多穷苦的人，吃不饱、穿不暖，每天在生存线上挣扎。如果能省下这些钱，献给贫苦的人，一定会得到千千万万观众的衷心爱戴。对自己来说，这是在心中创造施舍的法财，是真正为自己祝福，也必将得到真正的安乐。

求取何等安乐，都在自己一念的取舍之间。往圣财方面求取，就会获得永久的安乐。相反，有什么必要追求外在短暂虚假的欲乐呢？

事例3：

上世纪六十年代,有一位在韩国佛教界不太出名的老和尚于釜山法雨寺安详示寂。

他俗姓黄，法名河潭，19 岁在金刚山长安寺出家，一直以念“南无阿弥陀佛”作为自己的修行。

不论坐着、站着，他都是念“南无阿弥陀佛”，在干活或吃饭时，“南无阿弥陀佛”也从不丢掉。就这样修持有十多年，跟别人讲话时“南无阿弥陀佛”都不间断，睡觉时也是跟“南无阿弥陀佛”在一起。

后来,河潭在三十多岁时见到阿弥陀佛无量的光明并明心见性。他抑制不住体得无量光明和妙义的法喜,从金刚山下山了。他想把“南无阿弥陀佛”这样一个伟大的名号送到众生耳中,送到众生心里,消除他们的业障。为此，他来到了汉城。

在韩国日据时期，电影院的宣传员在做电影宣传时，通常在身上套一个桶，桶上贴一份海报，在大街小巷到处走。河潭就用这个方法,在自己身上套了一个桶,桶的四面和僧帽上都写了“南无阿弥陀佛”。他背着这个桶，一天到晚高声地唱“南无阿弥陀佛”，走遍了汉城大大小小胡同的每个角落。他深深地相信:人们只要耳朵听到“南无阿弥陀佛”,眼睛见到“南无阿弥陀佛”,就能消除业障。如果遇到对此产生兴趣的人、生起确信的人，他就讲述极乐世界和阿弥陀佛的法，并把念佛消

业障的忏悔法门也教给他。像这样，做了有五年。

后来，他不知怎的知道了酒，开始喝起酒来。从此，他从一名普通僧人变成了“莫食莫行僧”。有些寺院以各种理由不让他进入，他就从这所寺院走到那所寺院不断地流浪。但在他心底最深处，始终有佛安住，任何情况都无法动摇他的心。

对于帮助他的人，以前他是感谢，现在则是为对方祝愿。无论是小事还是大的帮助，他没有一句感谢的话，任何时候都是合掌说：“愿以此功德，你将来成佛。”不论大人、小孩、男人、女人，只要给过他哪怕小小的帮助，他都弯腰合掌说：“愿以此功德，你将来成佛。”

他成了喜爱酒的人。走在路上，嗓子干渴时，就直接进入酒家。缓解了干渴，他就向酒家老板合掌半拜祝愿：“愿以此功德，你将来成佛。”

有的人拿着食物和酒走到他跟前，对他说：“和尚！来一杯吧！”

他说：“好啊！”

当他一饮而尽时，这些人又取笑又讥讽地说：“和尚，你刚才是喝茶还是喝酒呢？”“看你还喝酒，不像个出家人啊！”

他一点不放在心上，照样合掌恭敬地说那句始终不变的话：“愿以此功德，你将来成佛。”就这样，始终

说这句“愿成佛”的话。

河潭的晚年是在法雨寺度过的。该寺当时由大律师东山和尚住持，戒律极严。但东山和尚对他倒是很宽容，来去随他，愿住就住，愿走就走。好酒的河潭无法和大众在大寮里共住，也不能跟大众一起过堂用斋，他只能跟那些来庙里干活的行者和做杂活的工人一起吃住。每天吃过早饭，他就走出庙门，直到夜里才归寺。

有一天，他把该寺的监院叫过来说：“三个月后，我就要走了。”监院只当作是玩笑话，至于他是搬到哪里还是离开人世，并不仔细过问。

后来，在河潭说要走的那天前的一个星期，河潭又叫来监院，把一捆由十元、一百元整整齐齐叠好了的六万韩元（按现在算，不到一百元人民币）交给监院。河潭说：“我其他什么都没有，没一本经书，没一个木箱，也没一块地。刚才这些钱是我全部的财产，就捐给庙里用吧！”

他又从袜子里拿出三万韩元，说：“这些钱用来处理我的后事应该足够了。”

要走的前一天，河潭用泡了檀香木的水洗了澡，换上预先准备的寿衣。然后在干净的地方，把洗澡前穿的衣服都烧掉了。这时候，他真是一无所有了，除了穿在寿衣外的一件长衫和袈裟，连一块毛巾和一双袜子也没

有。

起初，监院听到河潭说“三个月后要走”，只当作是玩笑，这时看到河潭接二连三的异常举动，也有些不安起来。在河潭要走的那天清早，他派了三个年轻僧人看着河潭。

到了上午十点，河潭开口说：“现在到我该走的时候了。”

旁边看他的年轻僧人有点不耐烦地说：“你不知道现在是大殿供佛的时间吗？你既然是个出家人，为什么在供佛的时间走呢？”

河潭说：“你说的也对，你把我扶起来。”

说完，本想坐着圆寂的河潭，在年轻僧人的搀扶下，往佛殿这边走来。他在大殿的一处端正地坐着，很安静地等到供佛仪式全部做完。这时他吩咐身边的僧人说：“现在没别的事了，请扶我躺下吧！”

在身边僧人的帮助下，河潭安详地躺下了，用微小的声音说了他一生最后的话——“愿共法界诸众生，自他一时成佛道。”

河潭和尚圆寂了。这时法雨寺的监院顿足捶胸，痛哭流涕地说：“唉呀！唉呀！真正有道的善知识撇在一边，我真是瞎眼了、聋耳了，什么也不知道啊！”

讲到这里，大家返照一下自身：当下的我是怎样活

着的？果真幸福地活着吗？实际上，丢失自己真心的我们生生世世都在妄想中活着。在妄想、贪欲、嗔恚中颠倒迷惑，积累了数不清的业。此时此刻来到轮回的此处，而我们却沉迷其中，毫不知觉。对于“什么是真正的幸福”也惘然不觉，对于自己的前途命运并不做任何应该做的事。

我们要想获得真正的幸福，就必须学会直视生活。在我们周围，有许许多多不同的生活方式。在这些多得不可计数的生活方式中，我们视什么为幸福的生活呢？财富多是幸福的生活吗？名誉大是幸福的生活吗？周围有人向你虔诚礼拜是幸福的生活吗？不然，就像河潭和尚一样，始终身无长物，活在周围人对他的嘲骂和轻蔑当中，但在内心深处，他始终守持着不变的东西，享受安乐的生活。最后没给任何人烦扰，洒脱自在地离开人间。你认为这样的人幸福吗？每个人都可以做出判断，返照自己的真实状况，就能明白。

河潭和尚以一句名号作为所缘，功深力极，证入了念佛三昧而明心见性。从此，他远离了身心忧苦，唯有无量清净喜乐。他现生就处在极乐世界中，得到了究竟、永恒的大乐。《涅槃经》说：“诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。”

相形之下，世人是多么的可悲！辛苦地劳作，只是

为了得到短暂一刻的虚假享受。不像那些内心依止圣法的修行人，一旦上了路，不必外在条件，就可以时时住在法喜中，安住在如此简单、方便、真实的安乐中。它并非遥不可及，甚至不需要外在的拼搏。只可惜人们不懂得回归自心，不知道平淡中有大受用，有完全的、遍一切时处的受用。

一个人从早到晚地辛勤工作，好不容易攒了一些钱，就又受贪欲的迫使，盼望感官能和五欲接触；接触到了有点感觉，就以为得到了真乐，自己是幸福的人了。然而，辛苦求得的财富很快就在虚幻中消耗殆尽，值得吗？有意义吗？

千千万万见识短浅的人认为幸福就是感官享受。他们只看到这一点，也就全力以赴地追求这一点。于是乎，游乐园、眼花缭乱的影视片、花样百出的娱乐节目、各种风味的美食、名目繁多的旅游项目……娱乐享受随处可见。为什么演变成了这种潮流和局面呢？这不是什么好事，而是人类智慧滑坡的表现。正因为只把五欲享受看作快乐，把追求五欲看成实现安乐的途径，所以就朝着这一方向一路狂奔，越发展规模越大、速度越快、花样也越多。

如果能冷静下来用智慧观照，则一定会发现：五欲享乐实际是最低等的安乐，下至旁生也会追逐。欲界众

生追求外在的五欲享乐，色界、无色界众生追求内在的乐受和舍受，只有佛弟子希求无漏的大乐。所以，往外求取五欲乐是最低等的方式，有智慧的人理应舍弃。只有放下虚假的感官刺激，回归内心，去集聚法的财富，才能得到永久的法乐，因为这是相应本心的缘故，不需要虚假外缘的缘故。

我们学习这段资料时，观察的对象是什么？并不是两种财富的差别，而是由两种财富所生乐的差别。如果没有把握好这一观察对象，就容易跑题，也难以形成决定的认识。

为什么要观察呢？因为总括来说，乐只有这么两种，每个人活着都想求乐，在有两种乐可供选择时，就要抉择哪种乐更能利益自己，然后再把人生用在对这种乐的追求上面。

那么，这两种乐到底有什么不同？哪种乐更有利益？单单说一个结论“圣财乐比非圣财乐好”，对于自己观念和行为的转变难以起到作用，没做过具体的观察，就不能形成决定的见解。所以应当主动地开动思维，运用教理，联系自己的体会、周遭的现象，详细观察这两种乐在作用、品质、大小、有无染污、有无负作用等方面的差别。真正以理衡量到了这二者的差别，才成为内心不得不承认的定理，产生清晰、决定的认知；见解

上一旦决定，行为上的取舍就会相当干脆利落。

很多人认识不到这里有一条由如理观察而逐渐转变颠倒见解和行为的路子，导致并没有主动地在这方面用功。虽然有时候也愿意学一点，但缺乏主动、多方面的思维衡量，致使无法凝结成坚固的正见。没有正见的力量摄持住自心，行为当然就摇摆不定了。所以务必要弥补此缺失。

6、引发差别

又非圣财所生乐，不能引发后世圣非圣财；圣财所生乐，能引发后世圣非圣财。

后世的事很遥远，看不到、摸不着，难以亲切体会，所以要举一些容易懂的例子帮助理解。理解了浅近的方面，再往远大的方面观察、拓展，就能在广大的范围里建立结论（注：此处有一重要途径，即依止佛宣说因果的圣教量，得佛语加持，可对引发后世果报的情形生起胜解）。以下就对这一条同样先结合现世事例做浅近的观察。

事例1：

比如甲、乙两人一同上大学，但想法不同。甲认为：以前为了上大学，吃苦读了那么多年书，也没有好好享受过；现在上了大学，有时间、有精力，在美好的青春年华中，应当好好享受一下。否则，将来步入社会，成家工作，就再也没有这么好的机会了。所以，这生命中最美好的时光，应当以最快乐的方式度过。在他眼里，似乎未来一切美好前景都开始显现了，他也逐步行动起来，放开身心尽情享受大学新生活。

以前上中学有严格规定，只能穿校服、留短发。现在则开始买名牌衣服，尽量把自己包装得青春潇洒；参加周末舞会；买港台明星的流行歌曲磁带；金庸、古龙的武侠小说一本接一本，看得废寝忘食；各种中外影视大片也是通宵达旦地看。一到周末，约朋友把周边的名胜古迹挨个游遍，今天是颐和园，明天是长城，后天是世界公园……世界杯、欧洲杯足球赛，美国篮球联赛，一场不漏；成为某个足球明星的忠实球迷后，凡是他的报导，下至鸡毛蒜皮的小事都要了解，谈起来头头是道。要么抱着一个吉他，在夜幕降临之际，坐在宿舍楼前的长椅上，深情地弹起流行曲调，显得浪漫而有气质，还时不时地甩一甩满头的长发；或者，三三两两坐在草坪

上，一瓶接一瓶地喝啤酒，假装深沉、成熟，实际上内心空虚无聊；手机款式不断地更新，电脑配置不断地升级，没完没了地上网。总之，什么样的新花样都要去尝试，什么样的新感觉都要去体验，觉得这样才够潇洒、浪漫，才对得起自己。

转眼间，四年的时光过去了，一切美好的幻像于此息灭，只留下一片空虚。

面对未来的人生，他开始发愁，有种无法应对的感觉。他根本没有资本去争取人生的成功，对自己失去信心，失去了底气。才发现前途黯淡，一片茫然。他很清楚，自己只是在吃喝玩乐中混过了这四年，哪有什么内在的东西？人生的成功要凭内在的素质、品德、才干，要凭福德和智慧，然而他却没有去努力积累。此时，过去的享乐都化为泡影，又能对今后的人生起到什么作用呢？能引发内心和物质的财富吗？当然不能，享乐只会消福，只会滋长恶习、恶行，没有任何引发财富的功能，也起不到任何好的作用。在他贫乏、空虚的心里，未曾播下未来成功的种子，却在享乐中养成了很多不良习气，比如，不能吃苦、好逸恶劳、任性傲慢，只想到自私自利地索取享受等等。这使他陷入人生的低谷，内心躁动、恐慌不安。

和他相比，乙是有智慧的人，眼光非常深远。他认

为:人的一生应当把自己的安乐建立在利益国家、社会、人类的基础之上。暂时的五欲享乐，不过是过眼云烟，不可能以享受来报效国家、改良社会、造福人类，不可能以享受来滋养慧命，完善人格；真正的安乐来自开发自己的智慧和善心。所以，他决心在这四年当中昼夜安住于法乐，安住在善心开发、提升、充实的安乐中。由此，每天不间断地吸收古今圣贤智慧经验的结晶，开拓自己的眼界，陶冶自己的情操。每当别人在闲谈、玩乐时，他珍惜时间广泛求学，以提升智慧，或者在生活中，帮助同学、尊敬师长，做各种有益他人、有益社会的好事。尽管没去追赶潮流，过所谓时尚的生活，但他并不孤独、痛苦，反而得到了非常实在的心灵的安乐和滋养，以及美好、远大的前途。四年以后，他满载着内心的财富和喜乐走出校园。

有远见的人见到乙的表现，就预料到他将来会有很好的前程，在他身上会得到内外两种财富。

这又如何解释呢？一方面，对内在的法乐——比如探索真理的快乐、奉献的快乐、发善心的快乐等等，越去受用，就越增强善的力量，由此福德力、善根力就越深，当然将来会引发内外两种财富。这是从因上事先知道果上的情形。

从等流的作用方面看，得到了法乐，对一个人一生

的行为取向有决定性的作用。比如乙在大学期间亲身体味到了探索真理的乐、奉献的乐、尊敬师长、友爱同学的乐等等，他所得的乐趣，会推动自己在以后的人生中继续摄取这类圣财。比如乐于助人、乐于利他的人，不管到什么环境里，都会主动地实行利他。

关键要认识到人的行为动力是乐趣。如果在某种事上得到真正的乐趣，以后就有兴趣在这方面追求；相反，很长时间没得到乐趣，心理就会厌倦，不想再坚持做。人的心理即是如此。乙在积聚圣财中尝到了甜头，这给他很大的上进动力。

十二缘起中"由受生爱，由爱生取"，是一条心理规律，意思是，一旦心上生起乐受，随即缘此引发贪爱；受贪爱的驱使，又会不断地求取。凡夫只要见到有乐，就会不断地求取；有苦，就尽量地逃避。如果做某种事只有苦受，谁愿意投入呢？人都是为了求乐而行动的。

换到佛法上解释这一规律：得到法乐就会引发善法欲（欲，就是进取的动力，善法欲就是在善法上求取的动力）。每当得到法乐时，就会增长我们的善法欲，会发起在圣道上进取的动力。这样的行为方向是向上的良性方向，能源源不断地引发圣财和非圣财。世间欲乐的方向则刚好相反，由享乐增长贪欲，以贪欲推动自心继续追求五欲，把人一步步推向堕落，最后耗损福德，损

坏内心的功德法财。

由此可见，两种乐所带来的是行为方向上截然相反的差别。懂了这个道理，就要有意识地去受用法的喜乐。

比喻中的两个学生都同样想追求快乐，但他们选择的道路不同。甲并不是分不清苦、乐的白痴，恰好相反，他自以为聪明，认为只有用感官去和五欲接触，才会生起快乐感受，不然的话，老老实实或不去主动追求，快乐并不会自动送上门来。因此他很主动，全力以赴地追求一切可追求的享受。

他的想法是，以触为因缘才能生乐受，因此只有去尝试，才能得到快乐感受。很多人都认为这是非常正确的理由，并为此而积极采取行动。

这就是现代人智慧短浅的一面。只见到眼前，看不到未来的发展。虽然五欲乐和法乐都是乐，但所导致的行为取向以及是否引发财富上大有差别。如果在前一条追求五欲乐的路上狂奔不已，虽然暂时有些享受，但注定归于贫乏，因为五欲乐并没有引发内外财富的功能，随着贪欲的增长、追逐五欲的增强，福报将逐渐耗尽，善心将逐渐被埋没，恶业将逐渐地增长，走到最后，就陷入痛苦的深渊。

相反，往求取法乐的路上走，就会不断升华、不断开发功德，因此越走越安乐，越走越光明。

事例2：

比如一个人贪图饮食享受，他到高级餐馆去吃山珍海味，吃得很快乐。这种饮食之乐能引发后后的财富吗？享用山珍海味的快乐，吃过去就没有了。正当享受饮食之乐时，心上并没有种下任何善业习气，怎么能引发圣财非圣财？五欲财富唯从善业产生，内在的圣财是由修集善心功德而来，二者都不可能在贪婪咀嚼中产生。

往未来方面观察，享受五欲乐不仅不能产生财富，反而会导致身心环境的衰损。按照十二缘起“受缘生爱”的规律衡量，正当津津有味地享用美食时，对饮食的贪欲也在悄然增长，由此变得对饮食越来越讲究，会常常受贪欲的驱使，不由自主地追求美食。吃惯了好的，没有好吃的就难受，会控制不住地往高级餐馆里钻。不吃到心满意足，就缓解不了欲渴。按这样发展下去，不知不觉就堕到讲究吃喝享受的行列里去了。

所以，享受会增长贪心，贪心却不能助长善心。享乐不会增加一分对非洲难民的怜悯心，但会增加自私、虚荣、贪欲、散乱等这些使将来贫乏乃至堕落的因素。

反面观察，如果享乐可以引发财富，那应当享受越多，引发的财富也越多；享受越大，引发的财富也越大。

但谁都没见过这类事,反而处处见到享乐使人堕落的例子。多少高官、多少名人都是因为享乐而身败名裂的。

如果他们能把这些钱省下来布施众生,内心定会生起喜悦，也就是由圣财所生的乐。我们观察，这份乐能否引发未来的财富呢？内心安住在奉献的喜悦中,就会加强同类的善心。心中有了欢喜，就播了善种子，以此能在未来不断地引发财富。

五里铜盆的公案就是一个很好的例子。讲一个穷人以卖柴为生，有一次卖完了柴，得到三文铜钱，见一位比丘在市场上放着空钵乞食。他就把这三文钱供养了比丘，然后离开市场。在回家的五里路上，他随喜这份善行，步步发欢喜心。走到家门要进屋时，还转身向那位比丘顶礼发愿。由于他长时间沉浸在供养的喜悦中，以这种对善欢喜的力量，获得了后世极大的福报。

他来世做了国王。有一次看见一只金猫从庭院的东北角跑到了西南角。他就命人挖掘，结果得到了三层铜盆，满满的全是钱，一直延伸到五里之外。他请问迦旃延尊者此事的缘由。尊者告诉他，这是他前世布施三文钱后，在五里路上步步生欢喜心的果报。由此证明，如果心住在对善法的欢喜中，就能滋润同类善根，以此将引发内外财富。

从负面而言，由享受五欲乐会增长对五欲的贪爱；

从正面而言，受用法乐则会滋长善法欲，以善法欲驱动，善法会越做越大、越做越欢喜，由此当然会源源不断地引发圣财和非圣财。

例如施舍钱财照顾穷苦人，看到他们能吃饱穿暖，内心感到幸福；当生起了布施的安乐感受时，布施的意乐会进一步增强。以此欢喜会激励自心不断地做布施，越做越大、越做越欢喜。同时，对穷苦人的同情心、善心等会越来越增强，福报也会越来越大。由此可知，从布施等得到的圣财之乐，会激发更多、更深、更广的善行，能不断地引发圣财和非圣财。

事例３：

大家知道，观看暴力片有很多视觉享受。在欣赏暴力画面的同时，其实就在对暴力随喜。以此欢喜，会增强邪知邪见，把杀人犯视为英雄，把打打杀杀当作乐趣。那些暴力镜头在心上落下印象之后，会时时在心前浮现，使内心失去平静，甚至引起暴力倾向。影片的光色、声音、场景设计，都会吸引人的注意力，使内心不由自主地随着它散乱。久而久之，就会失去安静、埋没善心，由此障碍集聚圣法功德。总之，这种视觉享受只在我们

心田中种下恶习，却不能引发圣财和非圣财。

如果把时间用于寻求法乐，比如集中精力，用一段时间思维两种乐的差别，通过思维上的点滴积累，认识逐渐从模糊、不定而变得明确、决定，最终达到思维透彻、生起定解。这时候，内心得了法喜，就自然喜悦。在获得法喜的同时，会对圣法生起信心和欲乐，会生起一切生恒持正法的愿心、立志尽量积聚圣财等，很多善心功德都会被引发出来。这种由法喜引发的非常深广的圣财，对于今生乃至未来无量生都会起到正面作用。按这条路走下去，有望生起尽未来际依止法、护持法的大愿。生起了这样的大愿，就会源源不断地摄取圣财，而非圣财也不求自得。经由这番比较，我们会明确内心获得法喜是极有意义的事。

再往后世方向观察，更会深信，由圣财所生的乐能引发圣财和非圣财。相较之下，非圣财所生之乐毫无引发财富的功能。因为乐享过去了也就消失了，关键要看享乐时种下什么种子。受用法乐时，播的是善种子，所以引发后世圣财和非圣财；而受用五欲乐时，种的是恶种子，故将来只会引发痛苦。

事例4：

一个人的事业不成功，面临倒闭。在一次学习佛法后，恍然醒悟，这是因为自己缺少慈爱心，没有磁力，吸引不住周围的人、事、物，导致福星不照临。找到了问题的症结后，他的心就变得开朗起来，而住在法的喜悦中。这种来自智慧的喜悦促使他积极调整心态。之后的他像是变了一个人，事业也开展起来，不但创造了外在财富，内在的慈心圣财也日渐增长。

可见，推动后后良性发展的并不是五欲享乐，而是圣财所生的喜乐。这是很重要的原理。因为如果把重点放在瞬间消失的五欲享乐上，就不能带来未来的大好前程，最终会陷于贫乏；但如果把重点放在受用法乐上，人生就会潜力无穷、实力无穷，越来越富有、充实，这才是真正把握到了创富窍诀。所以，少一点外在享乐，多一点内在法喜，会让生活改变局面、焕发生机。

事例5：

有一次，佛陀住在舍卫国祇树给孤独园。有位比丘在林间坐禅行道，饭后经行。他的诵经声美妙清雅，无

与伦比。

有一只鸟敬爱比丘诵经的音声，它飞到了树上恭敬聆听，不幸被猎人用箭射死。

这只鸟以爱敬法音的善心，死后生到了忉利天，面容端严，光彩夺人。他心想：我是以什么福德而生到了天上呢？就以宿命通观察，见到自己前世是一只鸟，因为听闻比丘诵经声的福报而上升到天界。他为了报恩，就持着天花下到阎浮提，到比丘面前礼敬问讯，奉上天花、天香。

比丘问明了原委，非常欢喜地让他坐下，为他说法。天人听法，当即证得须陀洹果。之后，欢喜踊跃地回到天界。

佛告诉阿难："修出世法能得到无量利益。佛所说的法非常深妙，下至飞鸟喜爱佛法的音声也能获得无量福德，何况人用坚固的信心来受持，所获果报就更加无法衡量。"

小鸟聆听诵经的法音而生起信敬欢喜，是以闻圣财而引生喜乐。在受用这种喜乐的同时，就种了贤妙习气，这个力量使它升到了天界，拥有天界的富足，这是由圣财所生乐而引发非圣财；而且，以宿世的善业习性又使他持着花香来供养比丘，再次听比丘说法而证得圣果，则是由圣财所生乐引发圣财。

缘起律既然不变，以此可往无尽的未来推演。比如修菩提心而得到内心的法乐，能滋润菩提善根、增强意乐。同时它的引发力用不可思议。由大愿力的驱使，从现在到成佛之间，昼夜恒常摄集圣财与非圣财，引发无量无边的财富，最终成为拥有最大财富的佛陀。

总之，要看到这里会出现一条无尽增长的良性循环链。享用刹那体性的有漏欲乐，除了造成贪欲的增长、相关烦恼恶业的增长、未来苦患的增长之外，不可能引发丝毫内外财富。所以这条享乐之路是没前途的、向下堕落的路。相形之下，受用圣财所生之乐，能引发圣财和非圣财；在获得圣财时，又引发喜乐；以这一喜乐，再度滋润自己的善根，使其更加增长、广大、无尽，就有更大量地引发圣财与非圣财；到下一次，圣财更加增长时，内心就更为充实、更具德性光辉，喜乐也就更大量地生起，如此又让未来更加美好。如是辗转地增长，直至成佛。所以，把握这一不断引发、增长的缘起，的确不可思议。

在世间商业的投资上，如果真正找到了窍门，不只是一次赚钱，而是形成良性循环，让利润像滚雪球一样不断增长。然而这还不算什么，最稀奇的是懂得往圣财上投资，才算最高明、最具远见的。

懂得了以上的道理，就应该调整自己的行为，把重

点放在寻求和受用圣财所生乐上面。

如果我们有意识地朝这方面多投入心力，多开动脑筋积聚圣财，就会在自己心上打开喜乐的泉源。每当获得一份圣财喜乐时，就要像五里铜盆故事里的穷人那样，对于善法修随喜心，久久地滋润善心。使自心越来越喜爱积累圣财，形成不断向上的良性循环链。微妙的是，受用法乐会持续增上、良性开发，像火箭升空那样一级级地升高。

我们做好事积累得越多、越是上了轨道，就越无法停息，会达到每日必做的地步。为什么呢？因为天天乐在其中，有强大的动力驱动。只要在开始阶段能克服困难，一旦上了这条学法、修法的轨道，路就会越走越平坦，越走越光明。

7、尽无尽差别

又非圣财所生乐，若受用时，有尽有边；圣财所生乐，若受用时，转更充盛，增长广大。

受用非圣财所生的五欲乐，在达到最后边际时就会穷尽；而受用圣财所生的法乐，不但不会穷尽，还将辗转不断地增盛，日渐广大。

所以,我们应当发愿在未来一切生中都积聚圣法资财，一切时中都受用圣财之乐，如此辗转增广，一路走下去，法乐会日益变大，何乐而不为呢?

用比喻说明:世界上有两个饭馆——五欲饭馆和圣法饭馆。在五欲饭馆里，能吃到色、声、香、味、触这五种饭食，吃一顿要付十元，如果钱花光了，就会被罗刹老板吃掉；而圣法饭馆，能吃到信、闻、戒、舍、惭、愧、慧七种饭食，不但免费，还吃一送十。如果我们只有一百元，应该进哪个饭馆呢？如果误入五欲饭馆，即使感觉味道很好，但吃过十顿，就不得不丧命。所以，有智慧的人会进圣法饭馆尽情地享用,那真是极有福气的人。

下面就看看世间人是怎么进入“五欲饭馆”而丢了性命的。

事例1：

根据《南方周末》的相关报道，2005 年 2 月 17 日，湖南常德人巢中立在自己十几平方米的超市中用一根绿色尼龙绳悬梁自尽。巢中立曾号称拥有 2 千万资产，死时却只有两床棉被。

改革开放初期，他在当地开了一家美术社，因为手艺精细，价格便宜，十几平方米的小店顾客盈门，初次赚到了十几万元。

巢中立乐意炫耀自己的财富，1986 年他成为常德市第一个拥有轿车的商人,他经常开着一辆写有自己名字的红色菲亚特轿车在街头出没，引起众人围观。

1988 年，巢中立变卖家产到深圳图谋更大发展，在深圳开设美术社，生意蒸蒸日上。收入丰厚的巢中立在家中专门用 29 台电视机堆成一堵墙，每次看电视时将电视一齐打开，同时收看 29 个频道。

然而巢中立富裕之时也陷入了情欲的漩涡,因为贪恋女色而散尽千金。2003 年初，他与第二任妻子离异之后，只身携带 10 万元回到老家。回家之后，巢中立还想东山再起，然而时代迁变，今非昔比，在生意场上，巢中立屡受挫折，由于巨大的财富落差和世态炎凉，给他内心带来难以承受的打击，最后人格完全扭曲，走上自杀的悲凉之途。

永嘉大师《证道歌》里说：“住相布施生天福，犹如仰箭射虚空，势力尽，箭还坠，招得来生不如意。”一个人凭借前世的福德，今生能得到种种受用。这种由因缘造作的法，就像仰头向着天空射箭，虽然一度以发射的力量上升到高空，但在箭的势力穷尽时必然直线下

落。也就是以五欲乐最终招来的是堕落恶趣之苦。

古大德说，人天福报是三世冤。一世修福，二世享乐，三世堕落。巢中立就是一个典型，由于他前世积福，而在今生发家致富，但发财的同时也发了狂。他不知道灯油燃尽，灯即熄灭的道理，反而纵情声色，铺张享受。他的那点福报，没用多久就享尽了，剩下的只有心中满满的烦恼和恶业。之后烦恼业力就控制了他，使他以自杀堕落来收场。（可见，五欲乐是终将穷尽的有漏法，当福报穷尽时，就必定大祸临头。）

如果他有智慧懂得把心用在受用圣财之乐上，结局必然不同。像做上供下施，积聚布施法财，会越来越享有布施的法乐。而且越布施越增强同类善根习气，内心的喜悦、法乐也会随之增长。大家不妨一试，接连地做好事，观察内心的安乐程度是否增长广大。

俞净意公就是一个很好的例子。他当初改过行善时，杂念纷飞，不是怀疑就是退惰，迷迷糊糊又落到过去的状态里去了。但他后来勇猛发誓，凡是有益他人的事，不论大小、有没有空闲、别人知不知道，都踏踏实实地去行持，而且每件事都做到圆满为止。这样随缘多行方便、处处积功累德，经过三年，他就达到了“动即万善相随，静则一念不起”的境界。以此足可证明受用圣财乐能辗转增长。

还有《大智度论》上说[2]，以持戒清净故，心无后悔；心无后悔故，身心快乐；身心快乐故，能摄持自心；能摄持自心故，如实了知；如实了知故，生起厌离；生起厌离故，便能离欲；以离欲故，获得解脱；获得解脱故，获得涅槃。由此也可看出，精勤地积聚持戒圣财，会辗转不断地增上，并将无穷无尽地受用法乐。

事例2：

下面看韩国 1948 年建国以来几位总统的命运。

第一任总统李承晚在美国协助下建立了大韩民国，在任的最后一年,因为操纵总统选举引发全国学生示威浪潮，被迫下台到夏威夷寻求庇护。1965 年去世。

第二任总统朴正熙 1961 年发动政变夺取政权。1979 年，他与情报局局长共进晚餐时被刺杀身亡。

第三任总统全斗焕是在朴正熙遭到暗杀之后,出现权力真空时发动政变上台的。1996 年 8 月以光州屠杀平民事件被控判国罪，判以死刑，后改为终身监禁。

[2]《大智度论》:“持戒之人，其心不悔，心不悔故得喜乐，得喜乐故得一心，得一心故得实智，得实智故得厌心，得厌心故得离欲，得离欲故得解脱，得解脱故得涅槃。”

第四任总统卢泰愚1996年8月以叛变罪、贪污罪判处17年徒刑。1998年卢泰愚、全斗焕两人获释。

第七任总统卢武铉下台后，因涉嫌受贿接受调查。2009年5月23日跳崖自杀身亡。

2008年短短3个月内，就有5位韩国艺人自杀，令人叹息。

2008年9月8日，36岁的韩国著名主持人安在焕被发现死在车内，警方分析他已死了一个月，尸体已经腐烂，车上的遗书和其他迹象显示他是自杀。韩国媒体声称，安在焕生前欠了40亿韩元债务。

10月2日，39岁的韩国著名影星崔真实在住所的浴室内上吊自杀。分析认为，她是死于谣言带来的压力，她死前有多个网民造谣说，安在焕欠了崔真实25亿韩元的高利贷。

10月3日，26岁的韩国艺人张彩苑步崔真实的后尘，在浴室上吊自杀。媒体猜测理由也类似崔真实，是她承受不了网友攻击。

10月6日，23岁男演员金智厚在家中上吊自杀。

12月1日，韩国音乐组合明星李瑞贤在首尔的练习室内上吊自杀。据说他借了数亿韩元炒股，但股市大跌，他自杀前一天还在为还债奔忙，他的父亲猜测炒股失败是他自杀的最大原因。（网上资料）

总统和明星是世上最为光彩、最有五欲享受的人，但他们的命运却如此悲惨，最后在势力穷尽时，走到人生的末途。恰如《红楼梦》里一首词所说：

“为官的，家业凋零；富贵的，金银散尽；有恩的，死里逃生；无情的，分明报应……看破的，遁入空门；痴迷的，枉送了性命。好似食尽鸟投林，落了片白茫茫大地真干净！”

好比一群鸟，吃完了地上的食物后，各自飞回树林，除了剩下白茫茫的大地之外，什么也没留下；同样，红尘万事，转头成空。无数众生都陷在痴迷中享受五欲，却不知最终的结局唯有破灭。

事例3：

这是发生在韩国的真实故事。有位年过八十的老婆婆非常精勤地念观世音菩萨，从而延长了寿命。无论何时，在她脸上都挂着浅浅的微笑。

打从出生时起，她的身体就非常虚弱。看相的人都说她活不过三十岁，连普通人都说：“这孩子不像长命的人。”

等她渐渐长到二十岁时，父母的担心越来越大。女

儿虽然注定短命，但毕竟到了婚嫁年龄，没办法留在家里，也不能让她没成家就做鬼去。

每一次媒人来时，母亲总告诉对方自己女儿的真实情况。但有一次，对方并没有表示异议。

婚礼举办后，婆婆就带着媳妇来到釜山摩诃寺。寺里有婆婆一位出家的好友。婆婆托付她说："我的媳妇托付给您了，您求佛保佑这孩子延长她的寿命吧。"

好友说："您的嘱托我怎么会拒绝呢？我一定求佛给孩子延寿，但需要一年还是十年，我无法确定。我有个条件，在此期间，不论家里出什么事，都不要和孩子联系。在我把孩子送回家之前，家里任何人不许来找她。像这样过上几年，能做到吗？"

婆婆接受了条件，离开了摩诃寺。

媳妇从那天起，开始在师父的指导下念观世音菩萨。师父说："从现在起，为了推延死亡，你要开始做祈祷。不论生还是死，都不能不念观世音菩萨。不论上殿、端坐、往返行走、穿衣吃饭，这句观音菩萨时时要念。"

最开始时，师父没有指使她做任何洗碗等的事情，只让她坐在佛殿里念观世音菩萨。白天不用说，夜间直到 12 点，她一直在佛殿里念。早晨雄鸡初唱，师父就叫起睡梦中的她，让她念观世音菩萨。

这样过了有几个月，师父开始逐渐地让她做事。师父说："你现在洗自己的碗，然后上殿""你洗自己的衣服"——像这样让她逐渐地做一些事，同时不间断念观世音菩萨。

又过了几年，她不论在耕地、给僧众洗衣或者做饭、打扫时，都能不间断地念观音菩萨。她已经达到了行住坐卧都能和这句圣号融为一体。最后在睡眠中，"观世音菩萨"也没有放下，做梦时也始终念着观世音菩萨。

有一天，师父对她说："你可以回家侍奉婆婆、丈夫了，但这不是说现在有什么定论。在观世音菩萨没有给答案之前，你千万不能把观世音菩萨放下。"

于是，女子离开了摩诃寺，回到了家中，和婆婆、丈夫一起生活。当然，"观世音菩萨"的名号从未间断过。

岁月如水，转眼间，她生了两个儿子，大的六岁，小的三岁。这时候她身上出现了奇妙的事。

那年初夏的一天，她做完饭，等候在外干活的婆婆和丈夫。她独自坐在屋里，安静地念观世音菩萨。

忽然，屋里的蜡烛自动点亮了。没有谁点过蜡烛，蜡烛是自动燃起来的。原来漆黑的屋里，自己亮起来的烛光！这是观世音菩萨给她的答案。她通过十年的念诵祈祷，终于得到了答案。

后来，她年过八十时，脸上也始终没离过天真的微笑。有一天，她在法华寺看着远处的釜山市区，对一位师父说：“师父，你看釜山的市区，多么美好、多么灿烂！这么和平、幸福的土地，什么地方会有呢？极乐世界！这里就是极乐世界！这不就是佛国净土吗？”

从这个例子看出，越受用圣财，所生乐就越增大。

修行人初念佛时，心不容易收摄，口里念佛，内在的心念却跑到了其他地方。这是正常现象，因为长期以来散乱惯了。但只要不懈地努力，经过一段时间之后，在静处能够集中心力念佛，这时就有一定的法乐。但在做事或到闹市中时，佛号还是会常常丢掉，这时再次收摄自己的心，把注意力集中在佛号上，经过一段时间精勤用功，就能做到不论身体是静是动，都能持念这句佛，达到“动静一如”。这时生起的喜乐更加深广。

即使做到了“动静一如”，但在和别人谈话时，佛号还是常常溜掉。如果能更严密地收摄自心，逐渐就能做到在说话时佛号仍然不断，达到“语默一如”的程度，当然有更大、更深的法乐。

在“语默一如”后，再达到“醒梦一如”也不会太难，不仅醒觉时，连打鼾时也是“观世音菩萨”，翻身时也是“观世音菩萨”，做梦时也是“观世音菩萨”，内心便更清净、更安乐。

把“醒梦一如”再持续下去，终有一天会达到，不论心依附身体还是脱离身体，都没有关系，完全是“观世音菩萨”的“生死一如”的境界，达到了大自在、大解脱、大安乐。

所以，圣财乐可以放心地受用，不但不会穷尽，反而会辗转增长。与此不同的是，受用欲乐如油灯般，随着油的逐渐消耗而有减无增，最终减至零而穷尽。圣财乐如同甘露，越受用越长养修证之身和内在法乐。

比如念观世音菩萨，从最初散乱的状态开始修习，受用法乐、辗转增进，到一定程度会在身心的当下顿时从意识状态中解脱，超出时空，进入三昧境界。这时，幸福的门就豁然开启了。像这位老菩萨，内心唯一充满幸福、安乐，这时看到的、听到的，全是美好、光明的，没有任何负面的、令人不快的、肮脏的东西。这便是通过念观世音菩萨得到了法喜三昧，是完全的幸福、全体的安乐，超越了一切不幸、悲伤以及相对的幸福和安乐。

以上就念佛讲到了受用圣财乐如何辗转地增长。至于参禅、修密、作观，可以配合自身修持的法门具体观察。

虚花悟

这是《红楼梦》里的一首词：

“将那三春看破，桃红柳绿待如何？把这韶华打灭，觅那清淡天和。说什么，天上夭桃盛，云中杏蕊多。到头来，谁把秋挨过？则看那，白杨村里人呜咽，青枫林下鬼吟哦。更兼着，连天衰草遮坟墓。这的是，昨贫今富人劳碌，春荣秋谢花折磨。似这般，生关死劫谁能躲？闻说道，西方宝树唤婆娑，上结着长生果。”

词中说道，把那三月的春光看破，粉红的桃花、嫩绿的柳枝，结局又如何？把这春天美景打灭，寻觅那清淡天和。说什么天上的桃花盛放枝头，云中满是粉红的杏花，到头来，哪样能把秋季捱过？

“三春桃红柳绿”表示世间花花绿绿的景象，色、声、香、味、触的欲尘。为什么“把这韶华打灭，觅那清淡天和”？因为这些只是虚妄分别显现的假相，并不真实。“清淡天和”表示清净涅槃。世人喜欢五欲繁华，其实“清淡”才更殊胜，因为真实是离妄的，离妄就清淡。“天”指天然、本然。心不著妄相才合乎本心，所以是“清淡天和”。欲界、色界、无色界、菩萨法界、佛法界，越往上，境界也是越淡、越微妙。修道寻求的是“清淡天和”，并非花花绿绿的欲尘，那是渴鹿逐阳焰，是迷乱之举。所以“把这韶华打灭，觅那清淡天和”。

“清淡天和”也就是法，法是离欲尊。享受欲乐最

终都走到尽头，穷尽坏灭，所以说：娇艳的桃花、杏花，哪一样能留到秋天？秋天表边际之相，时辰一到，千朵万朵的鲜花全部凋零，比喻五欲乐受用到一定时候，都穷尽消失了。

再看那白杨村里送葬的人泣不成声，枫树林下死去的鬼哀愁叹息，更有那连天的枯草遮蔽了坟墓。的确，人是在贫贱和富贵中奔波劳碌，春天的繁华到了秋季全部谢落。生关死劫就像那天罗地网，罩住了所有三界凡夫。只听说西方净土的宝树召唤着娑婆众生，那上面结着永劫不死的长生果。

生到极乐世界，六尘就转为清净境界，鸟鸣水喧，宣演妙法；一色一香，皆是佛事。在那里，受用的都是清净法乐，辗转增进，无有退转，其原因是：“圣财所生乐，若受用时，转更充盛，增长广大”。因此说，“西方宝树唤娑婆，上结着长生果”。

思考题

有漏皆苦

1、解释“漏”的涵义。
2、为什么说有漏法都是苦的自性？
3、解释苦苦。
4、“坏苦”二字如何分别对应差别法和差别基？
5、有漏皆苦的“苦”是不是指痛苦？为什么？
6、《集论》中把爱别离划归在坏苦，为何此处说苦苦呢？
7、“没有超出四边所摄”，四边指哪四边？
8、什么是坏苦的准确定义？坏苦是指变坏时的苦吗？为什么？
9、坏苦包括哪些内容？
10、以理证明：有漏乐是苦因。
11、从哪个角度讲有漏乐是不可信赖的呢？
12、具体观察：世间乐不可信赖。（至少举 3 例）
13、离苦得乐是我们人人所向往的，为什么说追求快乐利小害大呢？
14、举例说明贪著现世、来世五欲乐的巨大过患？（至

少举3例）

15、我们在学习无常、苦、空等教法时，容易出现哪些偏差？

16、按照观察的要求和步骤观察

(1) 看电影

(2) 喝可乐

(3) 看球赛 是坏苦性

17、反思：检视自己在获得名誉乐时如何被系缚在坏苦上。按步骤观察名誉乐的坏苦性，直至生起真实定解。

18、观察：居住环境优雅，内心耽著这份安逸也成为坏苦。

19、思维：坏苦印在一切有漏乐的每个刹那上，下至很平常的普通百姓的快乐。

20、对“老妇人”和“秤锤祖师”的公案进行思维：面对世间情感问题时，我们该如何作出正确抉择？

21、有人说：我也学过坏苦，为什么面对快乐时，仍然照贪不误？请分析他的问题出在哪里？

22、结合现象思维：什么是苦乐循环链？我身上是否出现了苦乐循环链？如何超出苦乐循环链？

23、着重思维：沉迷于手机、电视、网络游戏、杂志、

报纸是坏苦。

24、 思维：我是否放弃看电视。为此，反复观察电视的坏苦性。

25、 反思：我身上有哪些痛苦是因为不懂坏苦、享受世间乐造成的。

26、 反思：我对哪些事物生起乐执，这些事物给我造成了哪些痛苦和过患。

27、 思维：我是否放下未来的一切感官享乐。为此，反复观修感官享乐的本质。

28、 反思：学习坏苦是否改变了我的世界观和人生观。学习坏苦之后，我的人生道路是否有所转变？

两种乐的差别

1、 做观察修时为什么要面面观、数数观？

2、 请分别解释七种圣财的涵义。

3、 请配合三士道论述如何开发圣财。

4、 为什么说非圣财所生乐能起恶行，圣财所生乐能起妙行？

5、 谈谈在生活中如何实践来获取无罪喜乐。

6、 简要叙述：非圣财所生乐，不能引发后世圣非圣财；

圣财所生乐，能引发后世圣非圣财。

7、论述：非圣财所生乐，非一切时有；

圣财所生乐，一切时有。

8、论述：辨别二种乐有何必要性。